

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.06.06 Легкая атлетика - спортивное совершенствование

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		5	
Семестр/триместр		Е, F	

Лекции		10	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия		10	
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации		зачет	
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа		88	

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент Карасева Е.Н.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

1. Формирование у обучающихся систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора и тренера физического воспитания в учреждениях общего полного, начального, среднего и дополнительного образования.

2. Формирование у обучающихся теоретических знаний и практических умений, по планированию, учету, ведению документации, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления в легкой атлетике.

3. Формирование профессионально значимых качеств личности будущих бакалавров в сфере физической культуры.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у обучающихся систему знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания в избранном виде спорта, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности.

2. Воспитывать осознанное и активное усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, целостного осмысления профессиональной деятельности, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения, навыки и качества по специальности.

3. Обучение основам организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, средствами рекреационной и реабилитационной деятельности в легкой атлетике.

4. Ознакомить с особенностями организационно-управленческой деятельности в легкой атлетике.

5. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.

6. Способствовать стимулированию самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.0.06.06 «Легкая атлетика - спортивное совершенствование» реализуется в рамках базовой (обязательной) части Блока 1. Дисциплины.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-5	<p>Знать: Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; - технологии и методы контроля и оценки образовательных результатов; - специальные технологии и методы, позволяющие выявлять и корректировать трудности в обучении. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; - использовать ИКТ в разработке образовательных программ; - планировать учебные занятия. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; - специальными методами, позволяющими выявлять и корректировать трудности в обучении. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности организации и построения учебных и тренировочных занятий по лёгкой атлетике; - историю становления и развития отечественной и зарубежной лёгкой атлетики; - основы теории обучения двигательным действиям; - теоретические основы развития физических качеств и основы формирования технического мастерства занимающихся легкой атлетикой. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; - проводить педагогическую диагностику и коррекцию трудностей в обучении. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимым набором теоретических знаний и практических умений, необходимых для построения учебного и тренировочного процесса по легкой атлетике, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
ПКС-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство. - теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психо-

	<p>тренировка).</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка) в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Дополнительное образование (спортивная тренировка); - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Допол- 	<p>логии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта. - определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; - применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. - организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. - осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта. - организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки образовательных программ в области физической культуры и спорта. - навыками проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования.
--	---	--

	нительное образование (спортивная тренировка).	
--	--	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма не реализуется

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Основы спортивной тренировки	38	5	5		28
	Тема 1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки	6	1			5
	Тема 2. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.	32	4	5		23
2	Раздел 2. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике	34	5	5		24
	Тема 1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности	34	5	5		24
11	Контроль					
12	Форма отчетности					
13	Экзамен					
14	Итого за Е семестр (триместр)	72	10	10		52
15	в том числе практическая подготовка					
16	Раздел 5. Принципы отбора в легкую атлетику.	36				36
	Тема: Этапы спортивного отбора. Основные задачи и методы последовательных этапов спортивного отбора. Спортивный отбор с позиции сенситивных периодов и анатомических особенностей.	18				18
	Тема 2. Показатели, используемые при отборе и спортивной ориентации. Контрольные упражнения и нормативы в системе отбора юных атлетов	18				18
23	Форма отчетности					

24	Экзамен					
25	Итого за F семестр (триместр)	36				36
26	в том числе практическая подготовка					
27	ИТОГО:	108	10	10		88

Заочная форма обучения (не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме выполнения тестирования, реферативной, практических заданий, а также выполнение двигательных нормативов по определению физической подготовленности.

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

1. Спортивная тренировка — это:

- а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы *ИЦ* достижения в сфере этой деятельности;
- г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению, совершенствования человека в сфере спорта.

2. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в легкой атлетике, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- а) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- в) физические упражнения;
- г) мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

3. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) нагрузкой.

6. Какие группы упражнений выделяют среди средств спортивной тренировки?

- а) избранноподготовительные;
- б) избранные соревновательные;
- в) общеподготовительные;
- г) специально подготовительные.

7. Какие существуют виды специально подготовительных упражнений, в зависимости от преимущественной направленности?

- а) общие;
- б) подводящие;
- в) развивающие;
- г) функциональные.

8. Какой порядок выполнения упражнений предусматривают интервальные методы?

- а) выполнение упражнений как с произвольными паузами;
- б) выполнение упражнений как с регламентированными паузами;
- в) многократным непрерывным выполнением тренировочной работы;
- г) однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

9. Серия для совершенствования спринтерских качеств в беге состоит из: 3×60 м с максимальной скоростью, отдых — 3-5 мин, 30 м — с ходу с максимальной скоростью, медленный бег — 200 м

- а) варьирующая;
- б) монотонная;
- в) нисходящая;
- г) последовательная;
- д) прогрессивная.

10. Чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем:

- а) короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;
- б) продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок;
- в) продолжительнее может быть фаза отдыха;
- г) чаще появляются в ней «волны».

Практические задания

Практическое задание № 1.

1. Разработать конспект тренировочного занятия по легкой атлетике для группы начальной подготовки (на 1 неделю)

Практическое задание № 2.

1. Разработать конспект тренировочного занятия по легкой атлетике для группы спортивного совершенствования (на 1 неделю)

Примерная тематика рефератов

1. Подготовка легкоатлетов в подготовительном периоде.
2. Подготовка легкоатлетов в соревновательном периоде.
3. Подготовка легкоатлетов к главным соревнованиям года.

4. Подготовка легкоатлетов в переходном периоде.
5. Общая структура учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике и характеристика его составных частей.
6. Подготовка судейской документации в видах легкой атлетики.
7. Типы учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика.
8. Формы организации учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика.
9. Этапы и методы спортивного отбора в легкой атлетике и их характеристика.
10. Основные документы планирования в спорте и их характеристика.
11. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах подготовки по легкой атлетике.
12. Планирование учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменов-легкоатлетов в годичном цикле подготовке.
13. Текущее и оперативное планирование в легкоатлетических видах спорта.
14. Виды контроля в легкой атлетике и их характеристика.
15. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.
16. Организационно-методические основы проведения спортивно-массовых мероприятий в видах легкой атлетики.
18. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
19. Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
20. Взаимосвязь планирования и контроля в видах легкой атлетики.
21. Учёт и отчетность в процессе спортивной подготовки.
22. Организация и технология отбора детей для занятий легкой атлетикой.

Двигательные тесты для определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	очки					очки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на силовую подготовленность: <i>Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)</i>	60	50	40	30	20					
<i>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</i>						15	12	9	7	5

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к экзамену.

Перечень вопросов к зачету

1. Цель спортивной тренировки.
2. Задачи спортивной тренировки.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Средства спортивной тренировки.
5. Методы спортивной тренировки.
6. Виды спортивной подготовки
7. Периодизация спортивной тренировки.
8. Нагрузка в тренировке легкоатлета
9. Этапы многолетней подготовки легкоатлета.
10. Показатели тренированности легкоатлета.
11. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета.
12. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике
13. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности.
14. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.
15. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности
16. Этапы спортивного отбора.
17. Основные задачи и методы последовательных этапов спортивного отбора.
18. Спортивный отбор с позиции сенситивных периодов и анатомических особенностей.
19. Показатели, используемые при отборе и спортивной ориентации.
20. Контрольные упражнения и нормативы в системе отбора юных атлетов

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Современная система спортивной подготовки / под общ. ред. Б. Н. Шустина. – 2-е изд., исправ., измен. – Москва: Спорт, 2021. – 440 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613061> (дата обращения: 05.09.2023). – ISBN 978-5-907225-36-7. – Текст: электронный.
2. Бочавер, К. А. Психология детско-юношеского спорта + техника спортивной саморегуляции: книга для родителей спортсмена и тренеров: [16+] / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. – Москва: Спорт, 2021. – 272 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=686480> (дата обращения: 05.09.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-70-1. – Текст: электронный.

4.2. Дополнительная литература

1. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – Москва : Спорт, 2021. – 324 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599312> (дата обращения: 19.01.2023). – Библиогр.: с. 291-293. – ISBN 978-5-907225-47-3. – Текст : электронный.
2. Иорданская, Ф. А. Комплексная система восстановления спортсменов в условиях тренировочных мероприятий, соревнований и дистанционной подготовки с использованием мобильных технологий : практическое пособие : [16+] / Ф. А. Иорданская. – Москва : Спорт, 2021. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=687357> (дата обращения: 05.09.2023). – ISBN 978-5-907225-64-0. – Текст: электронный.

3. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений: этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования / Ф. А. Иорданская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спорт, 2021. – 176 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613066> (дата обращения: 05.09.2023). – Библиогр. с. 162-168. – ISBN 978-5-907225-39-8. – Текст: электронный.

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.