

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 14.04.2022 09:39:35  
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 профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

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 .....	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».

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
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
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 физиологическими 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 физиологическими 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.	З.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	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>68</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b><i>Основы спортивной подготовки в циклических видах</i></b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>68</b>
История возникновения циклических видов спорта	2		6	8
Основные характеристики спортивной тренировки	2		4	6
Технология обучения циклическим видам спорта		2	6	8
Классификация техники циклических движений		2	4	6
Основные характеристики движений		2	6	8
Современные подходы в обучении циклическим видам			6	6
Общие основы современной подготовки			4	4
Циклические виды в лёгкой атлетике			6	6
Техника спортивной ходьбы			4	4
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	4	6	58	68
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				4
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

### 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)
<b>1. Основы спортивной подготовки в циклических видах</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> 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)	
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	2
1.2. Основные характеристики спортивной тренировки 1. Цель, задачи и принципы тренировки в лёгкой атлетике. 2. Средства и методы тренировки лёгкой атлетике. 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)
<b>1. Основы спортивной подготовки в циклических видах</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> 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)	
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	2
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	2
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	2

#### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Основы спортивной подготовки в циклических видах</b>	<b>58</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> 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)	

1.1. История возникновения циклических видов спорта <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Подготовить доклад по историческому происхождению циклических видов спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	6
1.2. Основные характеристики спортивной тренировки <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в лёгкой атлетике. 2. Средства и методы тренировки лёгкой атлетики. 3. Виды спортивной подготовки. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	4
1.3. Технология обучения циклическим видам спорта <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Используя материалы практической работы, составьте конспект по теме, запишите методику обучения циклической техники движения. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	6
1.4. Классификация техники циклических движений <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Определить и записать классификацию циклических движений. 2. Записать технику циклического движения по этапам. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.5. Основные характеристики движений <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Определить и записать правила построения техники движений в беге. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6	6
1.6. Современные подходы в обучении циклическим видам <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. На примере циклического упражнения, запишите его технику по этапам начального и углублённого обучения. 2. Записать основные принципы, методы обучения циклическим движениям. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	6
1.7. Общие основы современной подготовки <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Составьте план обучения технике двигательных действий циклического характера, на примере специализации. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
1.8. Циклические виды в лёгкой атлетике <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Перечислите и дайте краткую характеристику циклическим видам в лёгкой атлетике. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	6
1.9. Техника спортивной ходьбы <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Изучив материал практической работы, записать этапы обучения спортивной ходьбе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.10. Техническая подготовленность спортсменов <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> 1. Запишите методы технической подготовки в спортивной ходьбе (главное звено, детали техники). Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

<p>1.11. Психологическая подготовленность спортсменов-легкоатлетов</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1. Запишите этапы управления стартовыми состояниями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточного возбуждения;</li> <li>- оптимального возбуждения;</li> <li>- состояние перевозбуждения;</li> <li>- состояние торможения.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 6</p>	4
<p>1.12. Методика обучения техники циклических движений в лыжном спорте</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></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</p> <p>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
<b>Основная литература</b>		
1	Основная литература	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74294.html">http://www.iprbookshop.ru/74294.html</a> .— 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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/55556.html">http://www.iprbookshop.ru/55556.html</a> . — 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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a> . — ЭБС «IPRbooks»
4	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:	<a href="http://www.iprbookshop.ru/95427.html">http://www.iprbookshop.ru/95427.html</a> .— 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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70403.html">http://www.iprbookshop.ru/70403.html</a> . — ЭБС «IPRbooks»
<b>Дополнительная литература</b>		
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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65039.html">http://www.iprbookshop.ru/65039.html</a> . — 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:	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87568.html">http://www.iprbookshop.ru/87568.html</a> .— 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	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovari.yandex.ru">http://slovari.yandex.ru</a>
3	Педагогическая библиотека	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</a>

## 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	Контрольная работа по разделу/теме	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
<b>УК-7</b>				
3.2 (УК.7.1)	+			+
У.2 (УК.7.2)		+		+
В.2 (УК.7.3)			+	+
<b>ПК-2</b>				
3.1 (ПК.2.1)	+			+
У.1 (ПК.2.2)		+		+
В.1 (ПК.2.3)			+	+

**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

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».

## 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"	- 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"	- 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")	- 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")	- 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 пометить 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 зачету 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. 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