

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института

« 15 » к.ф.н Н.Б. Бриленок
2021 г.

Рабочая программа дисциплины

Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование
(легкая атлетика, лыжный спорт)

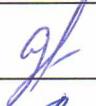
Направление подготовки бакалавриата
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Саратов, 2021
(набор 2019, 2020 г)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель – разработчик	Суменков Илья Алексеевич		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Татьяна Александровна		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Мишагин Виктор Николаевич		15.11.2021
Специалист Учебного управления			

1. Цели и задачи дисциплины

Целями дисциплины являются формирование у студентов навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, способного решать задачи обучения, воспитания и развития средствами различных видов спорта, освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» (Б1.В.ДВ.06.01) является дисциплиной по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока Б1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП.

Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин «История физической культуры», «Теория и методика физического воспитания спорта», а также дисциплин «Легкая атлетика». «Лыжный спорт» раздела «Физкультурно-оздоровительные технологии».

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету на предыдущем уровне образования, иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения технических приемов по спортивным дисциплинам.

Освоение данной дисциплины необходимо для дальнейшего изучения предметов «Основы научной и проектной деятельности в организации общего образования», прохождения Педагогической практики 2, а также качественного выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-4. Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий	1.1_Б.ПК-4. Определяете на каждом этапе подготовки цели и задачи для спортивных сборных команд, нижестоящих тренеров для достижения спортивного результата. 2.1_Б.ПК-4. Организует составление сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов - членов спортивной сборной команды, организует работу нижестоящих тренеров по выполнению планов. 3.1_Б.ПК-4. Внедряет современные, в том числе новейшие, методики подготовки спортсменов	Знать - терминологию спортивной дисциплины; - меры предупреждения травм по дисциплине; Уметь - применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности; • Владеть: - профессиональным языком данной предметной области знаний;
ПК-5	1.1_Б.ПК-5. Проектирует	Знать

<p>Способен осуществлять педагогический контроль и оценку общеобразовательной программы</p>	<p>общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. 2.1_Б.ПК-5. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. 3.1_Б.ПК-5. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта. 4.1_Б.ПК-5. Обеспечивает контроль и оценку общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>-основы техники спортивной дисциплины, требования к их рациональным вариантам; -тактику спортивных дисциплин (лыжный спорт, легкая атлетика); Уметь -обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе; Владеть -техникой выполнения данной дисциплины;</p>
<p>ПК-7. Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>1.1_Б.ПК-7. Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы. 2.1_Б.ПК-7. Организует деятельность обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы. 3.1_Б.ПК-7 Создает необходимые условия для развития интереса обучающихся путем вовлечения их в различные виды дополнительной общеобразовательной программы. 4.1_Б.ПК-7. Применяет различные способы организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы в конкретных образовательных условиях.</p>	<p>•Знать: -методику обучения лыжному спорту и легкой атлетике; -правила соревнований. •Уметь: -решать задачи обучения и совершенствования двигательных действий, используя знания об основах техники двигательных действий. Владеть -навыками организации и проведения соревнований по лыжному спорту и легкой атлетике</p>

Структура и содержание дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)»

Общая трудоемкость дисциплины, для студентов очной формы обучения, составляет 14 зачетных единицы – 504 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции и	практические	семинары	КСР	
1	Формирование основных составляющих профессионализма педагога физической культуры и спорта на основе избранного вида спорта (легкая атлетика, лыжный спорт)	2			8		4	Собеседование на практическом занятии
2	Спорт в современном обществе, тенденции его развития.	2			8		4	Собеседование на практическом занятии
3	Соревнования и соревновательная деятельность.	2			8		4	Собеседование на практическом занятии
	Промежуточная аттестация							зачет
	Всего за семестр 36 ч	2			24		12	
II	Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.	3						
4	Спортивная техника, стратегия и тактика.	3			9		45	Собеседование на практическом занятии
5	Тренировка и тренировочная деятельность.	3			9		45	Собеседование на практическом занятии
	Промежуточная аттестация							зачет
	Всего за семестр 108 ч	3			18		90	
6	Тренировка ведущих физических качеств.	4			16		2	Собеседование на практическом занятии

7	Рациональное соотношение ОФП и СФП.	4			16		2	Собеседование на практическом занятии
	<i>Промежуточная аттестация</i>							<i>зачет</i>
	Всего за семестр 36 ч	4			32		4	
III	Освоение системы профессионально значимых двигательных действий для повышения уровня спортивных достижений.	5						
8	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	5		6	28		6	Собеседование на практическом занятии
9	Особенности многолетней подготовки спортсменов.	5		4	16		6	Собеседование на практическом занятии
10	Спортивный отбор в системе многолетней подготовки.	5		4	12		6	Собеседование на практическом занятии
11	Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.	5		4	10		6	Собеседование на практическом занятии
	<i>Промежуточная аттестация - 36 ч</i>							<i>Экзамен</i>
	Всего за семестр 144 ч	5		18	66		24	
IV	Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.	6						
12	Управление процессом подготовки спортсменов.	6			18		36	Собеседование на практическом занятии
13	Средства восстановления в спорте.	6			18		36	Собеседование на практическом занятии
	<i>Промежуточная аттестация</i>							<i>зачет</i>
	Всего за семестр 108 ч	6			36		72	
14	Деятельность тренера, преподавателя физической культуры.	7		6	12		2	Собеседование на практическом

							занятия	
15	Особенности спортивной работы в общеобразовательной и спортивной школе	7		6	12		2	Собеседование на практическом занятии
V	Научно-исследовательская работа в избранном виде спорта.	7		6	2		10	Устный опрос
	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	7			4		10	Собеседование на практическом занятии
	Промежуточная аттестация, 36 ч							Экзамен
	Всего за семестр 108 ч	7		18	30		24	
	Итого			36	206		226	
	Общая трудоемкость дисциплины			504 часа				

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная.

Типы спорта, спорт высших достижений. Установка на победу, призовое место, Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Массовый спорт. Критерии эффективности по факту – регулярных занятий, участие в соревнованиях, личных достижениях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивного резерва, связь со спортом высших направлений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резервов. Профессиональный спорт. Источники существования. Разнообразие видов спорта, отличительные признаки.

Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

Тема 2. Соревнования и соревновательная деятельность.

Соревнования и соревновательная деятельность (СД) – основная черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.

Характер и величина соревновательных нагрузок. Характеристика единой всесоюзной спортивной квалификации (ЕВСК).

Структура спортивной деятельности. Состав технико-тактических действий для ведения соревновательной борьбы. Физические и психические качества, функциональные возможности.

Факторы, обеспечивающие эффективность Спортивной деятельности. Оснащенность спортсмена тактико-техническим арсеналом. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий.

Соревнования как подведение итогов тренировочной деятельности, как форма повышения спортивного мастерства. Основные, подводные, контрольные соревнования. Роль правил соревнований.

Построение соревнований в спорте для различного уровня спортсменов. Планирование, организация и проведение соревнований.

Современные требования к подготовленности спортсменов. Понятие «спортивная подготовка». Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов.

Тема 3. Спортивная техника, стратегия и тактика.

Спортивная техника. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии эффективности техники.

Спортивная стратегия и тактика как компонент Спортивной деятельности. Единство тактики и техники. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе Спортивной деятельности. Критерии оценки тактики.

Понятие «спортивная ориентация». Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность.

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки.

Тема 5. Тренировка ведущих физических качеств.

Методика развития двигательных качеств, интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.

Тема 6. Рациональное соотношение ОФП и СФП.

Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП.

Критерии физической подготовленности спортсменов.

Теоретическая подготовка. Средства и методы повышения интеллектуального уровня спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Психологическая подготовка в системе тренировки: задачи, средства, методы. Психические качества в структуре СД. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов (внимания, восприятия, регулирования психического состояния перед и во время соревнований). Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

Тема 7. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.

Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров.

Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, вузах, производственных коллективах, по месту жительства. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Технология личностно-ориентированного обучения

Цели: - создать условия, позволяющие самостоятельно принимать решения и использовать полученные знания; - сформировать у воспитанников стремление к достижению поставленных целей не только исследовательской деятельности в области спорта, но и жизненных; - сформировать у воспитанников социально-значимые качества (воспитательная работа).

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников;

с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;

распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям физической культурой и спортом у каждого воспитанника;

обязательный врачебный контроль за обучающимися не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – диспансеризация;

Результат использования технологий и/или методик

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности.

При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Адаптивные технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы студентов (СРС) необходимы:

1. Комплексный подход к организации СРС по всем формам аудиторной работы.
2. Сочетание всех уровней (типов) СРС.
3. Обеспечение контроля за качеством выполнения (требования, консультации).
4. Формы контроля.

Для улучшения качества самостоятельной работы студентам предложены вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям.

**Темы рефератов по дисциплине
«Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование
(легкая атлетика, лыжный спорт)»**

1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
3. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
4. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
5. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
6. Этапный контроль в подготовке лыжников-гонщиков.
7. Текущий контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
8. Оперативный контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
9. Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.
10. Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.
11. Особенности методики проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками.
12. Динамика функционального состояния лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.
13. Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности лыжников-гонщиков различной квалификации.
14. Построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
15. Динамика специальной работоспособности лыжников-гонщиков в подготовительном (соревновательном) периоде тренировки.
16. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков.
17. Подготовка лыжников-гонщиков к марафонским дистанциям.
18. Методика развития выносливости у лыжников-гонщиков.
19. Методика развития быстроты и координационных способностей у лыжников-гонщиков.
20. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной квалификации в годичном цикле подготовки.
21. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
22. Анализ соревновательной деятельности лыжников-гонщиков 79 различных квалификационных групп.
23. Структура и содержание микроциклов тренировки у лыжников-гонщиков различных квалификационных групп на этапах годичного цикла.
24. Методика самоконтроля лыжников-гонщиков.
25. Структура занятий по лыжной подготовке в I-IX классах общеобразовательной школы.
26. Методика обучения классическим лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.
27. Методика обучения коньковым лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.
28. Круговая тренировка в подготовке лыжников-гонщиков.
29. Спортивный отбор перспективных лыжников-гонщиков на разных этапах спортивного мастерства (отбор для занятий лыжными гонками, отбор в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования ДЮСШ, отбор в сборные команды).
30. Использование технических средств в подготовке лыжников-гонщиков.
31. Структура и содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков в аспекте многолетней тренировки.

32. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке лыжников-гонщиков (психологических, физиологических, фармакологических, питание спортсмена).
33. Тактика гонки лыжников-гонщиков на основе изучения эффективности способов передвижения на лыжах.
34. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков.
35. Прогнозирование спортивных результатов и оценка специальной работоспособности на основе зависимости «ЧСС – скорость бега».
36. Воспитательная работа тренера по лыжному спорту.
37. Планирование и проведение занятий в условиях среднегорья.
38. Возрастная динамика функциональных возможностей лыжников-гонщиков.
39. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков при передвижении классическими и коньковыми ходами.
40. Методика (содержание годового цикла) подготовки юных лыжников-гонщиков, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ.
41. Информативность физиологических показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков, определяемых на основе зависимости «скорость передвижения – пульс».
42. Динамика показателей функциональной подготовленности и объемов нагрузки в циклических средствах тренировки в годовом цикле подготовки у лыжников-гонщиков квалификации КМС.
43. Социально-психологический статус учащихся (студентов) занимающихся в спортивной секции.
44. Психология спортивной деятельности подростков.
45. Двигательная активность учащихся (студентов) и успеваемость по теоретическим предметам.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

1. История лыжного спорта
 - 1.1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж
 - 1.2. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России
 - 1.3. Лыжный спорт в послевоенные годы
2. Основы технологии передвижения на лыжах
 - 2.1. Классификация способов передвижения.
 - 2.2. Основные элементы передвижения на лыжах
3. Основы обучения в лыжном спорте
 - 3.1. Основы обучения в лыжном спорте
4. Техника и методика обучения способом передвижения на лыжах
 - 4.1. Техника и методика обучения лыжным ходам
5. Формы работы и занятий по лыжной подготовке со школьниками
6. Общие основы в системе подготовки в лыжном спорте
 - 6.1. Закономерности и принципы системы подготовки
 - 6.2. Методы подготовки в лыжном спорте
 - 6.3. Планирование и управление процессом подготовки
7. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту
 - 7.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

Контрольные задания

для самостоятельной подготовки студентов по разделу «Лыжный спорт»

1. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
2. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
3. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.

4. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
5. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
6. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
7. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.
8. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
9. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
10. Принципы обучения.
11. Методы обучения.
12. Структура процесса обучения.
13. Организация обучения и подготовка мест занятий.
14. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
15. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
16. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
17. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
18. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.
19. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
20. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
21. Анализ техники и методика обучения способам переходов с хода на ход.
22. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов.
23. Анализ техники и методика обучения способам преодоления неровностей.
24. Анализ техники и методика обучения способам торможений.
25. Стойки при спусках.
26. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении на склоне: переступанием; упором; плугом; из упора; на параллельных лыжах.
27. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
28. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
29. Уроки лыжной подготовки в школе (организация, методика проведения, требования к уроку).
30. Внеурочные формы занятий на лыжах.
31. Содержание и методика проведения уроков в различных классах.
32. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
33. Начальное обучение передвижению на лыжах.
34. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
35. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.
36. Игры на лыжах.
37. Домашние задания по лыжной подготовке.
38. Учет успеваемости по лыжной подготовке.
39. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах.
40. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках.
41. Планирование и управление процессом подготовки.
42. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

***Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины
раздела «Легкая атлетика»***

1. Какая возрастная категория людей соревнуется в чемпионатах города?
2. По каким условиям делятся соревнования?
3. Чем определяется характер соревнований (личные, командные)?
4. Кто является ответственным за рассылку «Положения о соревнованиях»?
5. На каких соревнованиях официально регистрируются рекорды?
6. Какие элементы воспитания патриотизма присутствуют в организации парадов открытия соревнований, награждения победителей?

7. За какое нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно?
8. Кто имеет право вносить изменения в «Положение о соревнованиях»?
9. Кто имеет право подать протест при несоблюдении «Положение о соревнованиях»?
10. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?
11. Что означает принцип прикладной направленности?
12. К какой группе методов относятся команды тренера?
13. К какой группе методов относится жестикация тренера?
14. Что означает «фаза движения»?
15. Что означает стабильность техники?
16. Критерии рациональности двигательных действий в технике?
17. Что такое темп?
18. Каковы критерии допуска к соревнованиям?
19. Какие физические качества воспитываются на начальных этапах?
20. Каковы условия достижения максимального спортивного результата?
21. Техника бега на короткие дистанции.
22. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
23. Техника бега на средние и длинные дистанции.
24. Техника эстафетного бега.
25. Методика обучения эстафетному бегу.
26. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
27. Методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».
28. Техника тройного прыжка с разбега.
29. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной», «перекат».
30. Методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».
31. Техника метания малого мяча с разбега.
32. Методика обучения метанию малого мяча.
33. Техника толкания ядра. Правила соревнований.
34. Методика обучения толканию ядра.
35. Техника метания диска.
36. Причины возникновения ошибок при обучении упражнениям легкой атлетики, пути их предупреждения и исправления.
37. Организация и методика проведения урока легкой атлетики с учащимися 8-10 классов.
38. Правила пробегания дистанции на соревнованиях.
39. Правила соревнований в эстафетном беге.
40. Правила соревнований в прыжках в длину и тройном прыжке с разбега.
41. Подвижные игры с элементами прыжков.
42. Подвижные игры с элементами бега.
43. Подвижные игры с элементами метаний.
44. Легкоатлетические снаряды для метания. Зависимость дальности полета от формы и веса снаряда.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Учебный рейтинг по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)»

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности за 2 семестр

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	30	30	0	0	40	100

Таблица 2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности за 3, 4 семестр

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	20	10	0	0	0	30
4	0	0	20	10	0	0	40	70
всего	0	0	40	30	0	0	30	100

Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности за 5, 6, 7 семестр

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	0	10	20	0	0	40	100
6	0	0	20	20	0	0	40	100
7	10	0	10	20	0	0	40	100

Примерная программа оценивания учебной деятельности студента за 2 семестр

Лекции. Не предусмотрено.

Лабораторные занятия. Не предусмотрено.

Практические занятия. Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 30 баллов.**

Самостоятельная работа. Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов, **от 0 до 30 баллов.**

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрено.

Промежуточная аттестация от 0 до 40 баллов. Формой промежуточной аттестации во 2 семестре по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» является зачет.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины во 2 семестре 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в практической или письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 30 до 40 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 20 до 29 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 19 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» составляет 100 баллов.

Примерная программа оценивания учебной деятельности студента за 3 семестр

Лекции. Не предусмотрено.

Лабораторные занятия. Не предусмотрено.

Практические занятия. Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 20 баллов.**

Самостоятельная работа. Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов, **от 0 до 20 баллов.**

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрено.

Промежуточная аттестация Не предусмотрено

Программа оценивания учебной деятельности студента за 4 семестр

Лекции. Не предусмотрены.

Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

Практические занятия. Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 20 баллов.**

Самостоятельная работа. Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов, **от 0 до 20 баллов.**

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрено

Промежуточная аттестация. Не предусмотрено

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 40 баллов.

Программа оценивания учебной деятельности студента за 4 семестр

Лекции. Не предусмотрены.

Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

Практические занятия. Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 20 баллов.**

Самостоятельная работа. **от 0 до 10 баллов.**

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрено

Формой промежуточной аттестации во 4 семестре по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» является зачет.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины во 4 семестре 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в практической или письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 30 до 40 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 20 до 29 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 19 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 семестр по дисциплине «Повышение профессионального мастерства (легкая атлетика, лыжный спорт)» составляет 100 баллов.

Программа оценивания учебной деятельности студента за 5 семестр

Лекции. – **от 0 до 10 баллов.**

Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

Практические занятия. Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 30 баллов.**

Самостоятельная работа. Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов, **от 0 до 30 баллов.**

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрено.

Промежуточная аттестация от 0 до 30 баллов. Формой промежуточной аттестации в 5 семестре по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» является зачет.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины во 5 семестре 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в практической или письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 30 до 40 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 20 до 29 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 19 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» составляет 100 баллов

Программа оценивания учебной деятельности студента за 6 семестр

Лекции. Не предусмотрены.

Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

Практические занятия Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 30 баллов.**

Самостоятельная работа. Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов, **от 0 до 30 баллов.**

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрено

Промежуточная аттестация. Не предусмотрены

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине составляет 100

Программа оценивания учебной деятельности студента за 7 семестр

Лекции. Не предусмотрены.

Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

Практические занятия. Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 20 баллов.**

Самостоятельная работа. Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов, **от 0 до 20 баллов.**

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрено

Промежуточная аттестация от 0 до 40 баллов. Формой промежуточной аттестации во 2 семестре по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» является зачет.

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины во 2 семестре 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче зачета при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в практической или письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

При проведении промежуточной аттестации

ответ на «отлично» оценивается **от 30 до 40 баллов / зачтено**

ответ на «хорошо» оценивается **от 20 до 29 баллов / зачтено**

ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 19 баллов / зачтено**

ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов / не зачтено**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» составляет 100 баллов.

Программа оценивания учебной деятельности студента за 7 семестр

Лекции. – **от 0 до 10 баллов.**

Лабораторные занятия. Не предусмотрены.

Практические занятия. Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра – **от 0 до 30 баллов.**

Самостоятельная работа. Изучение теоретического материала, выполнение домашних заданий, подготовка рефератов, **от 0 до 30 баллов.**

Автоматизированное тестирование. Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности. Не предусмотрено

Промежуточная аттестация от 0 до 30 баллов.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» является сдача экзамена.

К экзамену допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в 6 - 7 семестре 70 баллов.

Студенты, не набравшие 70 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче экзамена при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в практической или письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку, баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При проведении промежуточной аттестации
ответ на «отлично» оценивается **от 25 до 30 баллов;**
ответ на «хорошо» оценивается **от 19 до 24 баллов;**
ответ на «удовлетворительно» оценивается **от 10 до 18 баллов;**
ответ на «неудовлетворительно» оценивается **от 0 до 9 баллов.**

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 и 7 семестр по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)» в оценку (экзамен):

86 -100 баллов	«отлично»
76 -85 баллов	«хорошо»
61- 75 баллов	«удовлетворительно»
0-60 баллов	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)»

а) литература:

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс] учебное пособие/Шулятьев В.М. –Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. -288 с. ЭБС «IPRBOOKS»
2. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/Никитушкин В.Г. –Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с. ЭБС «IPRBOOKS»
3. *Бишаева А.А., Малков В.В.* Физическая культура: (для бакалавров) [Электронный ресурс] – Москва: КноРус, 2016. – 311 с. ЭБС «BOOK.ru»

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы дисциплины.

MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-
Стандартный Russian Edition. 1500-2499
Node 1 year Educational Renewal License
№ лицензии 0B00160530091836187178

1. www.sibsport.ru/www/sibsport.ns
2. www.infosport.ru/memoryPro/Doc.
3. www.olympic.kz/sporthistory.
4. www.fizkult-ura.ru/node/929

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование (легкая атлетика, лыжный спорт)»

1. Проектор мультимедиа.
2. Компьютер.
3. Экран.
4. Аудитория.
5. Спортивный зал.
6. Скакалки.
7. Отягощения для ног.
8. Секундомер.
9. Набивной мяч.
10. Колодки
11. Барьеры
12. Теннисные мячи
13. Эспандеры
14. Лыжи
15. Лыжные палки
16. Лыжероллеры

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01
Физическая культура и профилю подготовки Физкультурно-оздоровительные технологии

Авторы:

Доцент,
старший преподаватель



И.А. Суменков

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин, протокол № 11
от 26.06.2019 года