

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины

Спортивная подготовка (тренировка) в легкой атлетике

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.01 «Физическая культура»

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Спортивная подготовка в базовых видах спорта

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная, заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.06 «Спортивная подготовка (тренировка) в легкой атлетике» ОПОП относится к части, формируемая участниками образовательных отношений.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в легкой атлетике» соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК – 4 Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	<p>ПК-4.1. Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки в базовых видах спорта</p> <p>ПК-4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям в базовых видах спорта; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям в базовых видах спорта; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки в базовых видах спорта; - разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований в базовых видах спорта; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям в базовых видах спорта; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании по базовым видам спорта - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности в базовых видах спорта; - вносить коррективы в соревновательную деятельность в базовых видах спорта; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса в базовых видах спорта; - оценивать результативность соревновательной деятельности в базовых видах спорта с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса в базовых видах спорта и выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях по базовым видам спорта; - составлять документацию по проведению соревнований в базовых видах спорта по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; 	<p>Знать средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>Уметь- проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; <p>Владеть планирования этапа непосредственной подготовки к соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа соревновательной деятельности; 	Собеседование задания

	<p>- использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах</p> <p>ПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования этапа непосредственной подготовки к соревнованиям в базовых видах спорта; - анализа соревновательной деятельности в базовых видах спорта; - участия в судействе соревнований по базовым видам спорта; 		
<p>ПК – 5</p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>ПК-5.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в базовых видах спорта; - технические особенности в базовых видах спорта. <p>ПК-5.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. <p>ПК-5.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки. 	<p>Знать - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства;</p> <p>Уметь – совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>Владеть совершенствованием индивидуальной технической, тактической, общей и специальной подготовки.</p>	Собеседование задания

3. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)»

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	<u>3</u> ЗЕТ	<u>3</u> ЗЕТ
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):	50	18
- занятия лекционного типа	16	-
- занятия семинарского типа	32	16
КСР	2	
самостоятельная работа	22	81

Промежуточная аттестация – Экзамен	36	9
-----------------------------------------------	-----------	----------

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе														
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Тема 1 Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.	8		13	2			4		2				6		2	2		11
Тема 2 Легкая атлетика в программе физического воспитания.	8		12	2			4		2				6		2	2		10
Тема 3 Виды легкой атлетики.	9		12	2			4		2				6		2	3		10
Тема 4 Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая).	8		12	2			4		2				6		2	2		10
Тема 5 Закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение.	7		12	2			4		2				5		2	2		10
Тема 6 Особенности методики воспитания физических качеств.	8		12	2			4		2				6		2	2		10
Тема 7 Соревновательная деятельность.	12		12	3			6		2				9		2	3		10
Тема 8 Организация судейства соревнований.	9		12	1			2		2				3		2	6		10
КСР	2		2										2		2			
Экзамен	36		9															
Итого	108		108	16			32		16				50		18	22		81

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа. Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Таких, как: техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой, легкая атлетика в программе физического воспитания; виды легкой атлетики; виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая); закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение; особенности методики воспитания физических качеств; соревновательная деятельность; организация судейства соревнований.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности. Воспитывает ответственность. Целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов. Развивает у них бережное отношение к своему времени. Способность доводить до конца начатое дело.

Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в списке литературы.

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

Работа над основной и дополнительной литературой

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;
- 6) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

Самостоятельная работа студента при подготовке к экзамену

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных менеджеров области физической культуры и спорта.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к экзамену будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к экзамену по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные преподавателями факультета по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» за счет:

- а) уточняющих вопросов преподавателю;
- б) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к экзамену, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивная подготовка (тренировка) в легкой атлетике», включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения)	Шкала оценивания сформированности компетенций					
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично
	превосходно					
	Не зачтено		зачтено			

компетенций)							
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
	Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа						
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция

зачтено		сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
незачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

6.2.1 Контрольные вопросы

Вопрос	Код компетенции
1. Характеристика легкой атлетики.	ПК-4
2. Основные термины и понятия	ПК 4
3. Структура соревновательной деятельности	ПК 4
4. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности	ПК 5
5. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований.	ПК 4
6. Характеристика обучения техническим действиям	ПК 5
7. Характеристика последовательности обучения в различных видах легкой атлетики	ПК-4
8. Двигательное умение, навык	ПК 5
9. Факторы успешности обучения технике. Структура обучения	ПК 5
10. Развитие физических качеств	ПК 5
11. Развитие специальной силы	ПК 5
12. Развитие специальной выносливости	ПК 5
13. Развитие специальной ловкости	ПК 5
14. Развитие специальной гибкости	ПК 5
15. Развитие специальной быстроты	ПК 5

16.Интегральная подготовка	ПК-4
17.Факторы успешности обучения тактике	ПК 5
18. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки.	ПК 4
19. Обучение спортсмена соревновательной деятельности	ПК 4
20. Профилактика травматизма, гигиена спортсмена, спортивной тренировки	ПК-4
21.Основы многолетней тренировки, отбор в легкой атлетике	ПК-4
22.Документы планирования и учета в ДЮСШ	ПК-4
23. Психологическая структура спортсмена и команды	ПК 5
24. Организация педагогического контроля	ПК-4

6.2.3. Задания для оценки компетенции ПК-4, ПК-5:

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-4:

Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Задание 1. Провести 1-ю часть занятия по легкой атлетике

Задание 2. Провести 2-ю часть занятия по легкой атлетике

Задание 3. Провести 3-ю часть занятия по легкой атлетике

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-4:

Способность осуществлять анализ тренировочного процесса

Задание 1. Проанализировать результаты в подготовительном периоде

Задание 2. Проанализировать результаты в соревновательном периоде

Задание 3. Проанализировать результаты в переходном периоде

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-4:

способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

Задание 1. Определить общую плотность урока

Задание 2. Определить моторную плотность урока

Задание 3. Провести анализ урока

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-4:

Способность осуществлять руководство соревновательной деятельностью

Задание 1. Составить годовой план подготовки

Задание 2. Составить месячный план подготовки

Задание 3. Составить комплекс упражнений для развития выносливости

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-5:

Способность совершенствовать индивидуальное мастерство

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задание 3. Провести тренировку в соревновательном режиме

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-5:

способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

Задание 1. Овладение техникой прыжка в длину с разбега

Задание 2. Овладение техникой низкого старта в легкой атлетике

Задание 3. Овладение техникой бега по дистанции в легкой атлетике

Задания для оценки сформированности компетенции ПК-5

Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

Задание 1. Ведение дневника самоконтроля

Задание 2. Определить уровень своего физического развития, тренированности

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная литература

1. Рыбакова, Е. О. Текст лекций по дисциплине «Теория и методика преподавания легкой атлетики»: учебное пособие / Е. О. Рыбакова. — Чайковский: ЧГИФК, 2015. — 91 с. —

Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/152734>

2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2020. — 127 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/154997>

Б) Дополнительная литература

1. Панова, О. С. Теоретико-методические основы преподавания дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»: учебное пособие / О. С. Панова, В. В. Чемов. —

Волгоград: ВГАФК, 2015. — 189 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158021>

В) Интернет-ресурсы

1. Базовые виды спорта. Легкая атлетика: учебное пособие / составители М. С. Воротова, Ю. В. Моисеев. — Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. — 68 с. — Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158623>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обучения студентов названной дисциплины имеются в наличии: специальные кабинеты, оборудованные мультимедийными средствами обучения; компьютерные классы, где имеется возможность выхода в Интернет; барьеры легкоатлетические; эспандеры; набивные мячи.

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Авторы _Сульдин П.А., Беяева М.А.