

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Легкоатлетическое многоборье Б1.В.ДВ.4

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Гуляков А.А.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 8494385819

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Гуляков А.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования, AAGulyakov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 Цель дисциплины: обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Методика организации занятий в легкоатлетическом многоборье БЗ.ДВ.1
 Данная учебная дисциплина включена в раздел ' БЗ.ДВ.1 Профессиональный' основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.
 Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-11	
ПК-9	
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии
ПК-14 (профессиональные компетенции)	способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

основную информацию в области физической культуры; классификацию, назначение использования методов физического воспитания; основы управления спортивной организацией; современные методики и технологии, их сущность и назначение; современные методы диагностики; возможности образовательной среды; психолого-педагогические приемы общения с родителями, коллегами и социальными партнерами; структуру, содержание и основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности; основы безопасности жизнедеятельности; культурно-просветительские программы; роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; социальные и экономические науки при решении социальных и профессиональных задач; основы физического развития и функционального состояния организма; алгоритм планирования учебных занятий; знать анализ урока и воспитательного мероприятия; специфику содержания образования по предмету 'Физическая культура', принципы и подходы к его построению; сущность, цель и виды педагогического контроля.

2. должен уметь:

Критически оценивать воспринимаемую информацию в профессиональной области, уметь её анализировать, делать выводы и прогнозировать развитие; применять методы физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности; принимать решения; применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях; пользоваться современными методами диагностики; применять информационные знания в учебной и профессиональной деятельности; заинтересовать коллег и социальных партнеров в профессиональных знаниях в области физической культуры; обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе; проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки; использовать просветительские программы для различных категорий населения; формировать физическую активность и здоровый стиль жизни детей и взрослых; использовать политический подход при анализе явлений общественной жизни и проблем своей специальности, оценивать с этой точки зрения свою деятельность и находить оптимальное решение, диагностировать обученность, обучаемость, воспитанность, социально-психологический климат коллектива и др.; планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; ставить цели и задачи учебных занятий; осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать результаты учебной деятельности.

3. должен владеть:

средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся; оценивать физическое состояние обучающихся; навыками общения; современными методиками и технологиями, в том числе и информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; методологией педагогических исследований, проблем образования, обучения, воспитания, социализации; информационной и образовательной средой в учебно-воспитательном процессе; способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-тренировочном процессе; информацией о требованиях потенциальных работодателей к выпускнику для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; приемами контроля правильного физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны; навыками формирования здорового образа жизни и физического совершенствования людей; политическим подходом при анализе проблем своей специальности; навыками профессиональной деятельности; методами преподавания образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно-развивающей направленностью; способами прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов; приемами контроля за правильным физическим развитием воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний строения человеческого тела; навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; оценкой результативности учебно-воспитательного процесса

4. должен демонстрировать способность и готовность:

готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);

- обладает способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся (ПК-2)

- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-3)

- обладает способностью осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-4)

обладает способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5)

- готов к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами (ПК-6)

- способен организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности (ПК-7)

- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-8)

- осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1)

- способностью использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2)

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Многоборья в легкой атлетике	4		0	2	0	
2.	Тема 2. Мужское десятиборье и женское семиборье в легкой атлетике	4		0	2	0	
3.	Тема 3. Бег на короткие дистанции 10-иборья и 7-иборья и барьерный бег	4		0	2	0	
4.	Тема 4. Прыжки в высоту и прыжки в длину в многоборье	4		0	2	0	
5.	Тема 5. Толкание ядра, метание копья, метание диска в многоборье	4		0	2	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
	Итого			0	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Многоборья в легкой атлетике

практическое занятие (2 часа(ов)):

Многоборье-как самостоятельный вид в легкой атлетике. Сильнейшие атлеты в России и за рубежом, занимающиеся л.а. многоборьем. История развития вида. Таблица очков в многоборье. Таблица подсчета очков в многоборье. Особенности условия в правилах судейства по легкоатлетическому многоборью. Виды спортивной подготовки в многоборье. Сильнейшие десятиборцы планеты Эштон Итон, Роман Шебрле, Томаш Дворжак, Брианна Тесьен-Итон, Шэрон Дэй, Нафиссату Тиам, Анна Мельниченко (Украина)

Тема 2. Мужское десятиборье и женское семиборье в легкой атлетике

практическое занятие (2 часа(ов)):

Мужское л.а. многоборье. Беговая программа, программа прыжков, программа метаний в мужском многоборье. Мужское десятиборье, состав упражнений входящих в многоборье. Примеры поэтапной подготовки десятиборцев в годичном тренировочном цикле. Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки у десятиборцев. Основные варианты построения круглогодичной тренировки. Женское л.а. многоборье. Беговая программа, программа прыжков, программа метаний в женском многоборье. Женское семиборье, состав упражнений входящих в многоборье. Примеры поэтапной подготовки в семиборье в годичном тренировочном цикле. Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки в семиборье. Основные варианты построения круглогодичной тренировки.

Тема 3. Бег на короткие дистанции 10-иборья и 7-иборья и барьерный бег

практическое занятие (2 часа(ов)):

Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м. Барьерный бег на дистанции 100 м у женщин и 110 м у мужчин

Тема 4. Прыжки в высоту и прыжки в длину в многоборье

практическое занятие (2 часа(ов)):

Прыжки в высоту с разбега способом "фосбери-флоп" Прыжки в длину с разбега способом "Ножницы", "прогнувшись"

Тема 5. Толкание ядра, метание копья, метание диска в многоборье

практическое занятие (2 часа(ов)):

Толкание ядра с места, со скачка, с круговым замахом Метание копья в многоборье Метание диска в многоборье

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Многоборья в легкой атлетике	4		работа с учебником	20	презентации и доклады по теме
2.	Тема 2. Мужское десятиборье и женское семиборье в легкой атлетике	4		работа с учебником	20	презентации и доклады по теме
3.	Тема 3. Бег на короткие дистанции 10-иборья и 7-иборья и барьерный бег	4		освоить технику бега на короткие дистанции, сдать норматив на результат, освоить технику барьерного бега	20	тестирование
4.	Тема 4. Прыжки в высоту и прыжки в длину в многоборье	4		освоить технику прыжка в высоту и прыжка в длину	20	тестирование
5.	Тема 5. Толкание ядра, метание копья, метание диска в многоборье	4		освоить технику толкания ядра, метания диска и метания копья	14	тестирование

N	Раздел дисциплины	Се-местр	Неде-ля семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
	Итого				94	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя,

включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы

подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические

занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки

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

Тема 1. Многоборья в легкой атлетике

презентации и доклады по теме , примерные вопросы:

Отличие легкоатлетического многоборья от других видов спортивных многоборий. Многоборье как самостоятельный вид в легкой атлетике. Состав мужского и женского многоборья.

Тема 2. Мужское десятиборье и женское семиборье в легкой атлетике

презентации и доклады по теме , примерные вопросы:

подготовки десятиборцев в годичном тренировочном цикле. Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки у десятиборцев. Основные варианты построения круглогодичной тренировки. Женское семиборье, состав упражнений входящих в многоборье. Примеры поэтапной подготовки в семиборье в годичном тренировочном цикле. Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки в семиборье. Основные варианты построения круглогодичной тренировки.

Тема 3. Бег на короткие дистанции 10-иборья и 7-иборья и барьерный бег

тестирование , примерные вопросы:

Таблица подсчета очков в многоборье. Особенности условия в правилах судейства по легкоатлетическому многоборью. Виды спортивной подготовки в многоборье. Сильнейшие десятиборцы планеты Эштон Итон, Роман Шебрле, Томаш Дворжак, Брианна

Тема 4. Прыжки в высоту и прыжки в длину в многоборье

тестирование, примерные вопросы:

Высота фосбери - флоп м 1,10 1,20 1,30 1,30 1,40 1,50 Длина ?прогнувшись? ?ножницы? м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

Тема 5. Толкание ядра, метание копья, метание диска в многоборье

тестирование, примерные вопросы:

Ядро юн. до 20 лет 6,0 кг муж. 7,26 кг жен. 4,0 кг м 6,00 б/р 6,50 7,50 7,50 б/р 8,50 б/р 9,00
копье юн. до 20 лет 6,0 кг муж. 7,26 кг жен. 4,0 кг м 6,00 б/р 6,50 7,50 7,50 б/р 8,50 б/р 9,00
Диск м 16,00 19,00 25,00 25,00 б/р 27,00 б/р 30,00 (IIIр)

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Отличие легкоатлетического многоборья от других видов спортивных многоборий.

Многоборье как самостоятельный вид в легкой атлетике.

Состав мужского многоборья.

Состав женского многоборья.

Примеры поэтапной подготовки десятиборцев в годичном тренировочном цикле.

Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки у десятиборцев.

Основные варианты построения круглогодичной тренировки.

Женское семиборье, состав упражнений входящих в многоборье.

Примеры поэтапной подготовки в семиборье в годичном тренировочном цикле.

Соотношение ОФП, СФП и ТП в периодах круглогодичной тренировки в семиборье.

Основные варианты построения круглогодичной тренировки.

Таблица подсчета очков в многоборье.

Особенные условия в правилах судейства по легкоатлетическому многоборью.

Виды спортивной подготовки в многоборье.

Сильнейшие десятиборцы планеты

Виды спортивной подготовки в многоборье.

Техника видов в многоборье.

7.1. Основная литература:

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа:

<http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. - Режим доступа:

<http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

7.2. Дополнительная литература:

Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину 'Физическая культура', кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 'Физическая культура' / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478 с.

7.3. Интернет-ресурсы:

<http://www.iaaf.org> - iaaf.org

<http://www.mir-la.com> - mir-la.com

<http://www.european-athletics.org> - european-athletics.org

<http://www.runners.ru> - runners.ru

<http://www.rusathletics.com> - rusathletics.com

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Легкоатлетическое многоборье" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Учебно-тренировочные сборы в летнем лагере "Яльчик"

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Гуляков А.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.