

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. Таюрский Д.А.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Методика организации занятий по легкоатлетическому кроссу Б1.В.ДВ.5

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

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Валеев А.М. , Колочанова Н.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

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) доцент, к.н. Валеев А.М. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , airat.valeev.86@mail.ru ; старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , natalya.kolochanova@mail.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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности входит в базовую часть профессионального цикла. создать представление о теоретических основах использования базовых видов спорта в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности. История, возникновение, развитие и современное состояние изучаемых видов спорта. Классификация и терминология базовых видов спорта.

Основы техники и методика обучения основным двигательным действиям.

Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.

Обеспечение техники безопасности при занятиях базовыми видами спорта.

Оборудование мест занятий физическими упражнениями, инвентарь.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования (ОПК-4); владением основами профессиональной этики и речевой культуры
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

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 обучаемых; 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:

способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества

для формирования гражданской позиции ОК

способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности

ОК

способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности

ОК

способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках

для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия ОК

способностью работать в коллективе толерантно воспринимать социальные этнические конфессиональные и культурные различия ОК

способностью к самоорганизации и самообразованию ОК

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК

способностью использовать приемы первой помощи методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций ОК

Выпускник освоивший программу бакалавриата должен обладать следующими

общефессиональными компетенциями ОПК

способностью определять анатомо морфологические физиологические биохимические биомеханические психологические особенности физкультурно спортивной деятельности и характер ее

влияния на организм человека с учетом пола и возраста ОПК

способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики теории и методики физической культуры и требований

образовательных стандартов ОПК

способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики теории и методики физической культуры и

требований стандартов спортивной подготовки ОПК

способностью воспитывать у учеников социально личностные качества целеустремленность организованность трудолюбие ответственность гражданственность коммуникативность толерантность

ОПК

способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся

технику выполнения физических упражнений ОПК

способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста ОПК

способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований

безопасности санитарных и гигиенических правил и норм проводить профилактику травматизма

оказывать первую доврачебную помощь ОПК

способностью организовывать и проводить соревнования осуществлять судейство по базовым

видам спорта и избранному виду спорта ОПК

способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно спортивных организаций проводить учет и отчетность руководить работой малых

коллективов ОПК

способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно спортивной деятельности мотивационно ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни ОПК

способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик ОПК

способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма профилактики девиантного поведения формирования здорового образа жизни потребности в регулярных занятиях физической культурой ОПК

способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности ОПК

Выпускник освоивший программу бакалавриата должен обладать профессиональными компетенциями ПК соответствующими виду видам профессиональной деятельности на который ориентирована программа бакалавриата педагогическая деятельность

способностью использовать основные положения и принципы педагогики методы педагогического контроля и контроля качества обучения актуальные дидактические технологии ПК

способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры ПК

способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий ПК

способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях организовывать внеклассную физкультурно спортивную работу ПК

способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста индивидуальных особенностей ПК

способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни ПК

способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск геофакторов ПК

тренерская деятельность

способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки медико биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта санитарно гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта ПК

способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции ПК

способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с

использованием современных методик по определению антропометрических физических и психических

особенностей обучающихся ПК

способностью разрабатывать перспективные оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско юношеского и массового спорта ПК

способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики

травматизма и заболеваний организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола

обучающихся применять методики спортивного массажа ПК

способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека включая педагогический контроль и коррекцию ПК

способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой

движений технико тактическими действиями средствами выразительности ПК

способностью осуществлять самоконтроль оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности сохранять и поддерживать спортивную форму ПК

рекреационная деятельность

способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности используя коммуникативные и организаторские способности ПК

способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного

типа с учетом особенностей обучающихся а также гигиенических и естественно средовых факторов

ПК

способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния

обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности ПК

способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента

обучающихся включающие в себя технологии управления массой тела рационального питания и

регуляции психического состояния ПК

способностью организовывать и проводить туристско экологические туристско спортивные и туристско оздоровительные мероприятия для различных групп населения ПК

организационно управленческая деятельность

способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно зрелищные мероприятия ПК

способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций ПК

способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере

физической культуры работать с финансово хозяйственной документацией ПК

способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования
различных типов спортивных объектов ПК
способностью организовывать физкультурно спортивные мероприятия с учетом действующих норм
и правил безопасности для участников зрителей и обслуживающего персонала ПК
способностью планировать оснащение физкультурно спортивной организации соответствующим
оборудованием экипировкой и инвентарем ПК
способностью осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно спортивных услуг и товаров ПК
научно исследовательская деятельность
способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта ПК
способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов
математической статистики информационных технологий формулировать и представлять обобщения и
выводы ПК
способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности ПК
культурно просветительская деятельность
способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии приемы агитационно пропагандистской
работы по привлечению населения к занятиям физкультурно спортивной деятельностью ПК
способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым
индивидуумом ПК
способностью формировать через средства массовой информации информационные и рекламные
агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья ПК

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 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. История бега по пересечённой местности	4		2	0	0	Письменная работа
2.	Тема 2. Соревнования по кроссу.	4		0	2	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Методика тренировки по кроссу.	4		0	2	0	Творческое задание
4.	Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.	4		2	2	0	Проверка практических навыков
5.	Тема 5. развитие общей выносливости	4		2	2	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Темповый бег (повторная работа)	4		0	4	0	Устный опрос
7.	Тема 7. Фартлек	4		0	4	0	Устный опрос
8.	Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях	4		0	4	0	Тестирование физической подготовки
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
	Итого			6	20	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. История бега по пересечённой местности

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Перевод с английского. Родина кросса.

Тема 2. Соревнования по кроссу.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Трасса кросса. Травяное и земляное покрытие.

Тема 3. Методика тренировки по кроссу.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Первые соревнования по кроссу. Длина трассы.

Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Техника в кроссовом беге. Нагрузка и интенсивность средств подготовки. Макро, мезо и микроциклы подготовки кросса. Участие в соревнованиях.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Научить технике бега по дистанции

Тема 5. развитие общей выносливости

лекционное занятие (2 часа(ов)):

тестирование по теме

практическое занятие (2 часа(ов)):

Развить общую выносливость для занятия кросса.

Тема 6. Темповый бег (повторная работа)

практическое занятие (4 часа(ов)):

Беговые отрезки на дистанции 400; 600; 800; 1000 метров.

Тема 7. Фартлек

практическое занятие (4 часа(ов)):

Беговая работа в режиме фартлека.

Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях

практическое занятие (4 часа(ов)):

Беговая работа на развитие скоростной выносливости на отрезках от 400 - 1000 метров.

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. История бега по пересечённой местности	4		подготовка к письменной работе	6	Письменная работа
2.	Тема 2. Соревнования по кроссу.	4		подготовка к тестированию	4	Тестирование
				подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
3.	Тема 3. Методика тренировки по кроссу.	4		подготовка к творческому заданию	6	Творческое задание
4.	Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.	4			4	Проверка практических навыков
5.	Тема 5. развитие общей выносливости	4		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
6.	Тема 6. Темповый бег (повторная работа)	4			4	Тестирование физической подготовки
				подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
7.	Тема 7. Фартлек	4			4	Тестирование физической подготовки
				подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
8.	Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях	4			6	Тестирование физической подготовки
	Итого				46	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Рекомендуемые образовательные технологии: лекции, практические занятия с использованием методических материалов, инновационные образовательные технологии с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий, самостоятельная работа студентов

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

Тема 1. История бега по пересечённой местности

Письменная работа, примерные вопросы:

подготовить ответы на следующие вопросы: Родина кросса. Трасса кросса. Травяное и земляное покрытие. Первые соревнования по кроссу. Длина трассы.

Тема 2. Соревнования по кроссу.

Тестирование, примерные вопросы:

Тестовые задания
Задание А1 Кросс - это: 1) бег по искусственной дорожке стадиона 2) бег с ускорением 3) бег по пересеченной местности 4) бег с барьерами
Задание А2 К видам легкой атлетики не относятся: 1) прыжки в длину 2) спортивная ходьба 3) прыжки с шестом 4) прыжки через гимнастического коня
Задание А3 Для воспитания быстроты используются: 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью 2) общеразвивающие упражнения 3) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений 4) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время
Задание А4 Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр? 1) 200м, 100м 2) 400м, 800м 3) 1,500м, 3000м 4) 500м, 1000м
Задание А5 Грамотный прыгун в длину хорошо знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега? 1) рулеткой 2) "на глазок" 3) беговым шагом 4) ступнями
Задание А6 Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется "зона передачи" длиной: 1) 10 м 2) 15 м 3) 30 м 4) 20 м
Задание А7 Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 метров? 1) предупреждается 2) ставится на 1 метр позади всех стартующих 3) бежит вне зачета 4) снимается с соревнований
Задание А8 Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала Нина Ромашкова - Пономарева. Какой это был вид легкой атлетики? 1) бег на 800 метров 2) прыжок в высоту с шестом 3) прыжок в длину с разбега 4) метание диска
Задание А9 Стипл-чез - это вид бега, который проводится: 1) в естественных условиях 2) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами 3) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой 4) по улицам города
Задание А10 В каком году возникла легкая атлетика в России? 1) в 1912 году 2) в 1888 году 3) в 1896 году 4) в 1900 году
Задание А11 Вес мяча для метания равен: 1) 50 гр. 2) 200 гр. 3) 90 гр. 4) 150 гр.
Задание А12 Наиболее выгодным в легкой атлетики считается начало бега на спринтарские дистанции с: 1) низкого старта 2) высокого старта 3) полунизкого старта 4) положения упор присев
Задание А13 Результат в прыжках в высоту на 70-80 % зависит от: 1) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна 2) координации движений прыгуна 3) угла разбега 4) способа прыжка
Задание А14 Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к: 1) экономии сил 2) улучшению спортивного результата 3) отсутствию психологического напряжения 4) травмам
Задание А15 Какова ширина беговой дорожки на стадионе? 1) 125 см 2) 100 см 3) 90 см 4) 105 см
Задание А16 В скольких видах многоборья принимают участие женщины в легкой атлетики? 1) 10 2) 9 3) 7 4) 5
Задание А17 Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна: 1) 200 метров 2) 600 метров 3) 400 метров 4) 500 метров
Задание А18 Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований: 1) результат засчитывается 2) разрешается дополнительный бросок 3) попытка засчитывается, а результат нет 4) спортсмену делается предупреждение, за 2 нарушение - дисквалификация
Задание А19 Бег на короткую дистанцию развивает: 1) гибкость 2) силу 3) быстроту 4) выносливость
Задание А20 Чему равен марафонский бег? 1) 50 км 2) 42 км 3) 42 км 195 м 4) 50 км 195 м
Задание А21 Эстафетный бег бывает: 1) 4x100м, 4x400м 2) 4x300м, 4x500м 3) 4x100м, 4x200м 4) 2x100м, 2x400м
Задание В1 В легкой атлетики снаряд, метание которого выполняется после "скачка", называется:??
Задание В2 Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов?.....
Задание S1 сопоставь: Варианты: 1) спринт 2) стаерский бег 3) стипль-чез 4) фосбери флоп
Соответствие: 1) бег на короткую дистанцию 2) бег на средние дистанции 3) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой 4) способ прыжка в высоту

Устный опрос, примерные вопросы:

Подготовиться к опросу по следующим темам: кроссовая подготовка; кросс по пересеченной местности; чемпионаты проводимые по кроссу

Тема 3. Методика тренировки по кроссу.

Творческое задание, примерные вопросы:

Разработать схему трассы по подготовки кросса

Тема 4. Техника бега на длинные дистанции, кросса.

Проверка практических навыков , примерные вопросы:

Провести соревнования по бегу, на 800м у девушек, на 1500м у мужчин

Тема 5. развитие общей выносливости

Устный опрос , примерные вопросы:

подготовиться к опросу по следующим темам: Средства развития общей выносливости; Методы развития общей выносливости; Средства и методы развития специальной выносливости

Тема 6. Темповый бег (повторная работа)

Тестирование физической подготовки , примерные вопросы:

Провести работу по темповому бегу

Устный опрос , примерные вопросы:

Что такое лактат подготовиться к опросу: Что такое анаэробный (лактатный) порог Анаэробный порог и МПК Определение ПАНО по ЧСС Как определить темп при ПАНО (пороговый темп)

Темповые тренировки для повышения ПАНО

Тема 7. Фартлек

Тестирование физической подготовки , примерные вопросы:

Провести тренировку в форме фартлека

Устный опрос , примерные вопросы:

подготовиться к опросу по теме: Развитие выносливости с помощью фартлека

Тема 8. скоростная выносливость, участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовки , примерные вопросы:

провести соревнования по следующим дистанциям: 60м; 100м; 200м;

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Легкая атлетика тестовые задания.

Задание А1

Кросс - это:

Варианты:

- 1) бег по искусственной дорожке стадиона
- 2) бег с ускорением
- 3) бег по пересеченной местности
- 4) бег с барьерами

Задание А2

К видам легкой атлетики не относятся:

Варианты:

- 1) прыжки в длину
- 2) спортивная ходьба
- 3) прыжки с шестом
- 4) прыжки через гимнастического коня

Задание А3

Для воспитания быстроты используются:

Варианты:

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- 2) общеразвивающие упражнения

- 3) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений
- 4) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время

Задание А4

Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

Варианты:

- 1) 200м, 100м
- 2) 400м, 800м
- 3) 1,500м, 3000м
- 4) 500м, 1000м

Задание А5

Грамотный прыгун в длину хорошо знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

Варианты:

- 1) рулеткой
- 2) "на глазок"
- 3) беговым шагом
- 4) ступнями

Задание А6

Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется "зона передачи" длиной:

Варианты:

- 1) 10 м
- 2) 15 м
- 3) 30 м
- 4) 20 м

Задание А7

Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 метров?

Варианты:

- 1) предупреждается
- 2) ставится на 1 метр позади всех стартующих
- 3) бежит вне зачета
- 4) снимается с соревнований

Задание А8

Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала Нина Ромашкова - Пономарева. Какой это был вид легкой атлетики?

Варианты:

- 1) бег на 800 метров
- 2) прыжок в высоту с шестом
- 3) прыжок в длину с разбега
- 4) метание диска

Задание А9

Стипель-чез - это вид бега, который проводится:

Варианты:

- 1) в естественных условиях
- 2) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

3) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

4) по улицам города

Задание A10

В каком году возникла легкая атлетика в России?

Варианты:

1) в 1912 году

2) в 1888 году

3) в 1896 году

4) в 1900 году

Задание A11

Вес мяча для метания равен:

Варианты:

1) 50 гр.

2) 200 гр.

3) 90 гр.

4) 150 гр.

Задание A12

Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега на спринтарские дистанции с:

Варианты:

1) низкого старта

2) высокого старта

3) полунизкого старта

4) положения упор присев

Задание A13

Результат в прыжках в высоту на 70-80 % зависит от:

Варианты:

1) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

2) координации движений прыгуна

3) угла разбега

4) способа прыжка

Задание A14

Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к :

Варианты:

1) экономии сил

2) улучшению спортивного результата

3) отсутствию психологического напряжения

4) травмам

Задание A15

Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

Варианты:

1) 125 см

2) 100 см

3) 90 см

4) 105 см

Задание A16

В скольких видах многоборья принимают участие женщины в легкой атлетике?

Варианты:

- 1) 10
- 2) 9
- 3) 7
- 4) 5

Задание A17

Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

Варианты:

- 1) 200 метров
- 2) 600 метров
- 3) 400 метров
- 4) 500 метров

Задание A18

Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований:

Варианты:

- 1) результат засчитывается
- 2) разрешается дополнительный бросок
- 3) попытка засчитывается, а результат нет
- 4) спортсмену делается предупреждение, за 2 нарушение - дисквалификация

Задание A19

Бег на короткую дистанцию развивает:

Варианты:

- 1) гибкость
- 2) силу
- 3) быстроту
- 4) выносливость

Задание A20

Чему равен марафонский бег?

Варианты:

- 1) 50 км
- 2) 42 км
- 3) 42 км 195 м
- 4) 50 км 195 м

Задание A21

Эстафетный бег бывает:

Варианты:

- 1) 4x100м, 4x400м
- 2) 4x300м, 4x500м
- 3) 4x100м, 4x200м
- 4) 2x100м, 2x400м

Задание B1

В легкой атлетики снаряд, метание которого выполняется после "скачка", называется:

Задание В2

Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов?

Задание S1

сопоставь:

Варианты:

- 1) спринт
- 2) стаерский бег
- 3) стипль-чез
- 4) фосбери флоп

Соответствие:

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на средние дистанции
- 3) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой
- 4) способ прыжка в высоту

7.1. Основная литература:

1. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/549320>
2. Теория и методика легкой атлетики : учебник : для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование (профиль 'физическая культура') / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук .? 7-е изд., испр. ? Москва : Академия, 2013 .? 463, [1] с. : ил. ; 22 .? (Высшее профессиональное образование, Педагогическое образование) (Бакалавриат) .? Библиогр.: с. 460-461 .

7.2. Дополнительная литература:

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук .- 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2006 .- 464 с.
2. Барчуков, И.с. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ.ред. Н. Н. Маликова . М. : Академия, 2006 .- 528 с.
3. Павлов, С.н. Легкая атлетика в школе : учебное пособие / С. Н. Павлов, И. Х. Вахитов, В. П. Мартынов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т', Ин-т физ. культуры и восстанов. медицины .? Казань : [КФУ], 2011 .- 204 с
4. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>

7.3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.european-athletics.org> - european-athletics.org
<http://www.iaaf.org> - <http://www.iaaf.org>
<http://www.mir-la.com> - mir-la.com
<http://www.runners.ru> - runners.ru
<http://www.rusatletics.com> - rusatletics.com

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Методика организации занятий по легкоатлетическому кроссу" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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 обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

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.

Для обеспечения данной дисциплины имеются: видеоматериалы и аппаратура для просмотра, спортивные комплексы, инвентарь и оборудование, снаряды, арендуется беговая дорожка, сектора для прыжков в длину, высоту, метаний.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Колочанова Н.А. _____

Валеев А.М. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.