

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального 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 в легкоатлетическом многоборье Б3.ДВ.1

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Головина Е.А. , Петрова В.К.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

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

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

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

Регистрационный No

Казань
2016

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 Головина Е.А. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , Elena.Golovina@kpfu.ru ; доцент, к.н. Петрова В.К. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , Vinera.Petrova@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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.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
ОК-5 (общекультурные компетенции)	способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
ПК-15 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму
СК-4	способностью разрабатывать перспективные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта
СК-7	способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик

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, 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

способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции (ОК-2);

способностью использовать основы экономических знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-3);

способностью использовать основы правовых знаний в различных сферах жизнедеятельности (ОК-4);

способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5);

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

5.3. Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать следующими общепрофессиональными 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-1);

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-2);

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-3);

способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК-4);

способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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-6);

способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов (ОПК-9);

способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);

способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

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-12);

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-13).

5.4. Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа бакалавриата:

педагогическая деятельность:

способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);

способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2);

способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);

способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);

способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);

способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни (ПК-6);

способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7);

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-8);

способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

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-12);

способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

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-14);

способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);

рекреационная деятельность:

способностью формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16);

способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-17);

способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности (ПК-18);

способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19);

способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК-20);

организационно-управленческая деятельность:

способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия (ПК-21);

способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций (ПК-22);

способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией (ПК-23);

способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов (ПК-24);

способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала (ПК-25);

способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

способностью осуществлять маркетинговую деятельность по продвижению физкультурно-спортивных услуг и товаров (ПК-27);

научно-исследовательская деятельность:

способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-29);

способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30);

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-31);

способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом (ПК-32);

способностью формировать через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья (ПК-33).

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Многоборье в легкой атлетике. История развития вида. Состав многоборий.	2		2	0	0	устный опрос
2.	Тема 2. Мужское классическое легкоатлетическое многоборье-десятиборье.	2		2	0	0	устный опрос
3.	Тема 3. Женское классическое легкоатлетическое многоборье-семиборье.	2		2	0	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
4.	Тема 4. Рекорды в многоборье. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты занимающиеся многоборьем в нашей стране и за рубежом. Таблица очков в легкоатлетическом многоборье.	2		2	0	0	реферат
5.	Тема 5. бег на короткие дистанции	2		0	6	0	тестирование
6.	Тема 6. бег с барьерами	2		0	6	0	тестирование
7.	Тема 7. прыжки в высоту с разбега	2		0	4	0	тестирование
8.	Тема 8. прыжки в длину с разбега	2		0	4	0	тестирование
9.	Тема 9. толкание ядра	2		0	4	0	тестирование
10.	Тема 10. метание диска	2		0	6	0	тестирование
11.	Тема 11. метание копья	2		0	6	0	тестирование
12.	Тема 12. бег на средние дистанции	2		0	6	0	тестирование
13.	Тема 13. многоборье	2		0	4	0	тестирование
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Итого			8	46	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Многоборье в легкой атлетике. История развития вида. Состав многоборий.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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

Тема 2. Мужское классическое легкоатлетическое многоборье- десятиборье.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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.

Тема 3. Женское классическое легкоатлетическое многоборье-семиборье.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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 4. Рекорды в многоборье. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты занимающиеся многоборьем в нашей стране и за рубежом. Таблица очков в легкоатлетическом многоборье.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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 5. бег на короткие дистанции

практическое занятие (6 часа(ов)):

Бег на дистанции 100м, 200м, 400м.

Тема 6. бег с барьерами

практическое занятие (6 часа(ов)):

Бег с барьерами на дистанции 60 м, 100 м, 110 м.

Тема 7. прыжки в высоту с разбега

практическое занятие (4 часа(ов)):

Прыжки в высоту с разбега способом "фосбери-флоп"

Тема 8. прыжки в длину с разбега

практическое занятие (4 часа(ов)):

Прыжки в длину с разбега способом "прогнувшись"

Тема 9. толкание ядра

практическое занятие (4 часа(ов)):

Толкание ядра со скачка.

Тема 10. метание диска

практическое занятие (6 часа(ов)):

Метание диска с поворота.

Тема 11. метание копья

практическое занятие (6 часа(ов)):

Метание копья с разбега.

Тема 12. бег на средние дистанции

практическое занятие (6 часа(ов)):

Бег на дистанцию 800 м, 1500 м.

Тема 13. многоборье

практическое занятие (4 часа(ов)):

Выполнить многоборье в два дня соревнований. Набрать зачетную сумму очков.

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. Многоборье в легкой атлетике. История развития вида. Состав многоборий.	2		подготовка к устному опросу	6	устный опрос

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Мужское классическое легкоатлетическое многоборье-десятиборье.	2		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
3.	Тема 3. Женское классическое легкоатлетическое многоборье-семиборье.	2		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
4.	Тема 4. Рекорды в многоборье. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты занимающиеся многоборьем в нашей стране и за рубежом. Таблица очков в легкоатлетическом многоборье.	2		подготовка к реферату	6	реферат
5.	Тема 5. бег на короткие дистанции	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
6.	Тема 6. бег с барьерами	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
7.	Тема 7. прыжки в высоту с разбега	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
8.	Тема 8. прыжки в длину с разбега	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
9.	Тема 9. толкание ядра	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
10.	Тема 10. метание диска	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
11.	Тема 11. метание копья	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
12.	Тема 12. бег на средние дистанции	2		подготовка к тестированию	4	тестирование
13.	Тема 13. многоборье	2		подготовка к тестированию	2	тестирование
	Итого				54	

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. Тестовый контроль знаний; анализ педагогических задач; просмотр видеоматериалов и анализ техники двигательного действия; разработка технологии обучения двигательным действиям; разработка планов построения спортивной тренировки с учетом избранного вида спорта.

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

Тема 1. Многоборье в легкой атлетике. История развития вида. Состав многоборий.

устный опрос , 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 классическое легкоатлетическое многоборье- десятиборье.

устный опрос , примерные вопросы:

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.

Тема 3. Женское классическое легкоатлетическое многоборье-семиборье.

устный опрос , примерные вопросы:

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 4. Рекорды в многоборье. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты занимающиеся многоборьем в нашей стране и за рубежом. Таблица очков в легкоатлетическом многоборье.

реферат , примерные темы:

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 5. бег на короткие дистанции

тестирование , примерные вопросы:

Бег 60 м сек. 9,9 9,4 8,9 8,7 8,2 7,8 Бег 100 м. сек. 17,0 15,8 14 ,8 14,2 13,4 12,7 Бег 400 м мин, сек. 1.22,0 1.16,0 1.10,0 1.10,0 1.05,0 1.00,0

Тема 6. бег с барьерами

тестирование , примерные вопросы:

Барьерный бег 60 м сек 12,0 11,2 10,4 10,6 10,0 9,4

Тема 7. прыжки в высоту с разбега

тестирование , примерные вопросы:

Высота ?фосбери - флоп? м 1,10 1,20 1,30 1,30 1,40 1,50

Тема 8. прыжки в длину с разбега

тестирование , примерные вопросы:

Длина ?прогнувшись? ?ножницы? м 3,60 4,00 4,30 4,00 4,50 5,00

Тема 9. толкание ядра

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

Тема 10. метание диска

тестирование , примерные вопросы:

Диск м 16,00 19,00 25,00 25,00 б/р 27,00 б/р 30,00 (IIIр)

Тема 11. метание копья

тестирование , примерные вопросы:

копье м 16,00 19,00 22,00 30,00 б/р 35,00 б/р 40,00

Тема 12. бег на средние дистанции

тестирование , примерные вопросы:

Бег 800 м. мин, сек 3.15,0 3.00,0 2.45,0 Бег 1500 м. мин, сек 5.30,0 5.10,0 4.45,0

Тема 13. многоборье

тестирование , примерные вопросы:

Набрать сумму баллов в многоборье не менее 2000 очков.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Вопросы зачета

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:

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <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. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

7.2. Дополнительная литература:

Дополнительная литература

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

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. <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

7.3. Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Методика организации занятий в легкоатлетическом многоборье" 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 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .

Автор(ы):

Головина Е.А. _____

Петрова В.К. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.