Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГООБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет Физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико - биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине Профессиональное физкультурное совершенствование (легкая атлетика)

наименование дисциплины (модуля)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01. Педагогическое образование (физкультурное образование)

код и наименование направления подготовки (специальности)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам  в часах | Всего часов |
| 5  семестр |  |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость |  |  |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: |  |  |
| лекционные (ЛК) |  |  |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) |  |  |
| лабораторные (ЛР) | 12 | 12 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) |  |  |
| Форма промежуточного контроля в семестре\* | зачет |  |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |  |  |

**Краткое содержание курса**

Перечень изучаемых тем, разделов дисциплины (модуля).

|  |  |
| --- | --- |
| Номер раздела | Темы |
|
| 1 | - Роль дисциплины «Профессиональное физкультурное совершенствование» в подготовке бакалавров физкультурного образования. |
| 2 | - Средства физической подготовки в легкой атлетике.  -Характеристика методов, применяемых в легкой атлетике. |
| 3 | - Определение понятия физическая подготовка, физическая подготовленность. Виды физической подготовки. Средства и методы физической подготовки.  - Общая физическая подготовка.  - Специальная физическая подготовка. |
| 4 | - Определение понятия техническая подготовка. Виды технической подготовки. Форма и структура двигательного действия. Требования к технике физического упражнения. Средства технической подготовки. |
| 5 | - Определение понятия тактическая подготовка. Виды тактической подготовки. Средства тактической подготовки.  - Основы тактической подготовки в легкой атлетике. |
| 6 | - Определение понятия психологическая подготовка. Виды психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки  - Основы психологической подготовки в легкой атлетике |
| 7 | - Соревнования как вид специфической деятельности. Классификация соревнований. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетней подготовке спортсмена  - Организация и проведение соревнований, судейство. |

**Форма текущего контроля**

**Реферат**

Реферат (от лат. referrer — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

***Примерная тематика рефератов.***

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, крае, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Современные методы и средства воспитания выносливости у юных спортсменов.
5. Современные методы и средства воспитания быстроты в беге на короткие дистанции у юных легкоатлетов.
6. Современные методы и средства воспитания скоростно-силовых качеств у юных легкоатлетов.
7. Современные средства и методы воспитания силы у школьников в процессе уроков по легкой атлетике.
8. Современные средства и методы воспитания гибкости на занятиях по легкой атлетике.
9. Современные методы и средства воспитания ловкости в процессе занятий по легкой атлетике.
10. Особенности психологической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов.
11. Некоторые аспекты отбора и спортивной ориентации в легкоатлетическом спорте.
12. Подвижные и спортивные игры на занятиях по легкой атлетике.
13. Научные и практические основы организации физкультурного коллектива в процессе занятий по легкой атлетике.
14. Возрастная методика обучения легкоатлетическим упражнениям.
15. Тестирование подготовленности юного спортсмена.
16. Анализ достижений легкоатлетов России и мира.

Алгоритм написания реферативного сообщения:

1. Сформулируйте тему. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения.

2. Поиск источников. Задача — найти информацию, относящуюся к данной теме и разрешить поставленную проблему. Составление библиографического списка.

3. Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. Создание конспектов для написания реферата.

4. Создание текста. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

4.1. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы.

4.2. Структура реферата. Требования к введению. Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения – в среднем около 10% от общего объема реферата. Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. Заключение. Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

5. Редактирование текста. Требования, предъявляемые к оформлению реферата. Объемы рефератов колеблются от 10-15 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером верхнее, нижнее – 2см. слева – 3 см, правое -1,5 см. Шрифт Times New Roman 14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане- оглавлении.

**2. План-конспект занятия.**

Алгоритм выполнения:

1. Определение вида занятия, типа занятия, постановка задач (частных и общих).
2. Инвентарь и оборудование, используемый на занятиях.
3. Содержание частей занятия (вводно-подготовительная, основная и заключительная).
4. Дозировка нагрузки.
5. Организационно-методические указания.

**Форма промежуточного контроля**

**Зачет**

**Вопросы к зачету 5 семестр**

1. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта
2. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
3. Типы и виды спорта.
4. Функции спорта в обществе.
5. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта
6. Методы работы со спортсменами.
7. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
8. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте.
9. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
10. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература**

|  |
| --- |
| Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник [Электронный ресурс] / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов - М. : Спорт, 2017. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839305.html |
| Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс] / Кафка Б., Йеневайн О. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839145.html |
| Единая всероссийская спортивная классификация. Летние виды спорта. 2014 -2017 гг. Часть 1. Виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады [Электронный ресурс] / сост. И.В. Попов - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839626.html |
| Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг. (зимние виды спорта) [Электронный ресурс] / сост. И.В. Попов ; Минспорт России. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839350.html |
| Спортивное плавание для всех [Электронный ресурс] : Учеб. пособие. - 2-е изд., испр. и доп. / А. А. Мясоедов. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2012. - http://www.studentlibrary.ru/book/bauman\_0116.html |
| Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html |
| Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - М. : Человек, 2013. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131072.html |
| Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html |
| Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html |
| Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. - 11-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 480 с. |
| Боген Михаил Михайлович. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / Боген Михаил Михайлович. - 3-е изд. - Москва : URSS, 2011. - 191 с. |
| Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В. Д. Фискалов. - Москва : Сов. спорт, 2010. - 392 с. |

**Дополнительная литература**

|  |
| --- |
| Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. редакцией Ю.Д. Нагорных. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839190.html |
| Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / Иссурин В.Б. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839572.html |

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Материал «Википедии», свободной энциклопедии | Электронный ресурс, <http://diss>.rsl/page.aspx?=\rs101000000000\rs\101000313000\rs101000313855\r… |
| 2 | Муниципальное объединение библиотек | <http://www.gibs.uralinfo.ru> |
| 3 | Электронная библиотека | URL:http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| 4 | Российская национальная библиотека | <http://www.nlr.ru> |
| 5 | Публичная электронная библиотека | <http://www.online.ru>/sp/eel/russian |
| 6 | Дальневосточная государственная научная библиотека | URL:http// www.fessl.ru |
| 7 | Научная библиотека МГУ | URL:http// www.lib.msu.su |
| 8 | Научная библиотека им. Н.И. Лобачевского | URL:http// www.kcn.ru/tatJU/universitet/bib |
| 9 | Новосибирская областная научная библиотека | URL:http//rstlib.nsc.ru |
| 10 | Справочная система | URL:http// www.d-inter.ru/telia |

Ведущий преподаватель Аргунова К.Ю.

Заведующий кафедрой Шибаева А.А.