МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП


(подпись)

А.И. Замогильнов

«21» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе проведения соревнований по видам спорта. Обеспечение глубокого и системного осмысления теоретических знаний и практических умений и навыков в сфере физической культуры и спорта на основе организации и проведения соревнований в циклических видах спорта.

2. Место дисциплиныв структуре ОП

Дисциплина «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль, относится к дисциплинам выбора.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Плавание с методикой преподавания», «Национальные и нетрадиционные виды спорта», освоению практик: Производственная практика, преподавательская практика, по предметно-методическому модулю; Производственная практика, педагогическая (комплексная) практика, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; принципы формирования здорового образа жизни; санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности;

– виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе; назначение, функции, структуру рабочих программ учебных предметов, особенности их проектирования;

– содержание изучаемых в школе предметных областей в их историческом и методическом единстве.

Уметь:

– планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности);

– выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту;

– проектировать план-конспект / технологическую карту урока;

– устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями.

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

– базовыми понятиями и терминами в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности,

		адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:
–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементовединстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ. ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре с учетом	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог

образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры	(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– психологию деятельности и поведения; техники эффективного планирования (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; основополагающие факторы и принципы сохранения и укрепления здоровья личности; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– основные понятия физической культуры; базовые понятия и термины учебных предметов физической культуры; основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; классификации и характеристики средств обучения, используемых в предметной области «Физическая культура»; основные меры и действия, предпринимаемые человеком для обеспечения безопасного самосуществования; методику проведения урока по физической культуре, с учетом исторически сложившегося понимания целесообразности их структуры (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3).

Уметь:

– прогнозировать результат деятельности (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– проектировать план-конспект / технологическую карту урока (ПК-4 (индикаторы – 1, 2);

– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями; использовать различные средства для решения задач обучения в предметной области «Физическая культура» (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3).

Владеть:

– методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности (УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 1, 2);

– средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– базовыми понятиями и терминами в области физической культуры; технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы (108 час.)
Контактная работа: 24,33 час.
Самостоятельная работа: 83,67 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	8 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	10,5	58,5
Практические занятия	12	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17
Всего	24,33	83,67

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) Дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	**Формы промежуточной аттестации**
				Лаб.	Пр.		
1.	Раздел 1. История правил и методики судейства циклических видов спорта.	8	1,5	-	-	10	Опрос, тест
2.	Раздел 4. Судейство в легкой атлетике.	8	3	-	4,5	16,5	Опрос, тест
3.	Раздел 5. Судейство в лыжных гонках.	8	3		4,5	16	Опрос, тест
4.	Раздел 6. Судейство в плавании.	8	3	-	3	16	Опрос, тест
ИТОГО			10,5	-	12	58,5	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Раздел 1. История правил и методики судейства базовых видов спорта.

Раздел 2. Судейство в легкой атлетике.

Правила соревнований в легкой атлетике; Обязанности судей, обеспечивающих судейство спортивных соревнований в легкой атлетике. Методика судейства спортивных соревнований в легкой атлетике. Документы планирования, организации, фиксации результатов спортивных соревнований в легкой атлетике.

Раздел 3. Судейство в лыжных гонках.

Правила соревнований в лыжных гонках. Обязанности судей, обеспечивающих судейство спортивных соревнований в лыжных гонках. Методика судейства спортивных соревнований в лыжных гонках. Документы планирования, организации, фиксации результатов спортивных соревнований в лыжных гонках.

Раздел 4. Судейство в плавании.

Правила соревнований в плавании. Обязанности судей, обеспечивающих судейство спортивных соревнований в плавании. Методика судейства спортивных соревнований в плавании. Документы планирования, организации, фиксации результатов спортивных соревнований в плавании.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

– методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;

– методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;

– рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами, методами обучения, методикой проведения учебных занятий, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Конкретные задания входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, а также представлены в приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта» предполагает проведение теоретической и практической аттестации по итогам освоения дисциплины.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 61 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием и практическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения теоретического текущего контроля – 71

процент правильных ответов теста. Минимальное значение для успешного прохождения практического текущего контроля – овладения техникой судейской двигательной деятельности (определяется педагогом, ведущим учебную дисциплину), обеспечение судейства спортивного (учебного) соревнования на оценку «3».

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими и практическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения теоретического текущего контроля – 80 процентов правильных ответов теста. Минимальное значение для успешного прохождения практического текущего контроля – овладения техникой судейской двигательной деятельности (определяется педагогом, ведущим учебную дисциплину), обеспечение судейства спортивного (учебного) соревнования на оценку «4» и «5».

На экзамене по дисциплине «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта» знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенции УК-6; УК-7; ПК-4; ПК-5; ПК-6 проверяются следующими оценочными средствами:

– комплект материалов для опроса, тестирования;

– результаты сдачи нормативов технической (судейской) подготовленности;

– рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется устным опросом, позволяющим оценить сформированность базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

Опрос проводится с использованием набора вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать правила соревнования в видах спорта, методику судейства спортивного соревнования, методикуоформления документов, регламентирующих организацию, проведение, подведение итогов соревнований, знать ответственности судей в зависимости от их статуса.

Студент должен уметь руководить ходом спортивного соревнования, использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, определять соответствие оборудования, инвентаря, спортивных сооружений требованиям, предъявляемым правилами соревнований к местам проведения состязаний; уметь оформлять протоколы проводимых соревнований.

Студент должен владеть методикой действий старшего судьи (помощника старшего судьи) владеть навыками судейства в составе бригад судей, обеспечивающих ход соревнований в лыжных гонках, плавании, владеть способами пополнения информации об изменениях, происходящих в правилах соревнований в циклических видах спорта.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется устным опросом, результатами технической (судейской) подготовленности, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения.

Критерии оценки:

Опрос проводится с использованием набора вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать правила соревнования в видах спорта, методику судейства спортивного соревнования, методикуоформления документов, регламентирующих организацию, проведение, подведение итогов соревнований, знать ответственности судей в зависимости от их статуса.

Студент должен уметь руководить ходом спортивного соревнования, использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, определять соответствие оборудования, инвентаря, спортивных сооружений требованиям, предъявляемым правилами соревнований к местам проведения состязаний; уметь оформлять протоколы проводимых соревнований.

Результативность освоения методикой судейства определяется визуально. Владение техникой действий спортивного судьи не должно содержать грубых ошибок, при демонстрации судейства должны быть верны и не нарушены: определение соревновательного (игрового) момента, правила интерпретации соревновательного (игрового) момента, реакция на него спортивного судьи, принятие решение.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется устным опросом, результатами технической (судейской) подготовленности.

Критерии оценки:

Опрос проводится с использованием набора вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать правила соревнования в видах спорта, методику судейства спортивного соревнования, методикуоформления документов, регламентирующих организацию, проведение, подведение итогов соревнований, знать ответственности судей в зависимости от их статуса.

Студент должен уметь руководить ходом спортивного состязания, использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, определять соответствие оборудования, инвентаря, спортивных сооружений требованиям, предъявляемым правилами соревнований к местам проведения состязаний; уметь оформлять протоколы проводимых соревнований.

Результативность освоения методикой судейства определяется визуально. Владение техникой действий спортивного судьи не должно содержать грубых ошибок, при демонстрации судейства должны быть верны и не нарушены: определение соревновательного (игрового) момента, правила интерпретации соревновательного (игрового) момента, реакция на него спортивного судьи, принятие решения. Действия судьи должны быть четкими, уверенными, адекватными соревновательной ситуации.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Красников. - Москва : Физическая культура, 2005. - 176 с. - ISBN 5-9746-0027-4 : 210-00 ; УМО.
2. Смолин, Ю. В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр : учебно-методическое пособие / Ю. В. Смолин ; Челябинский государственный институт культуры, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2016. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492647

- дополнительная литература:

1. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие / А. Д. Викулов. - Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2004. - 368 с.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика : основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995
3. Головкина, А. А. Лыжный спорт : учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А. А. Головкина, А. А. Яковлев ; Министерство образования и науки РФ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет". - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 91 с.
4. Жилкин А. И.Легкая атлетика: учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - 5-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2008. - 464 с.
5. Кислица, Н. Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н. Т. Кислица, В. В. Семянникова ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 149 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201
6. Организация соревнований по плаванию / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет" ; сост. Т. Л. Незнамова. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2007. - 33 с.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Официальный сайт «Легкая атлетика России» http://www.rusathletics.com/

Федерация лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

Федерация плавания России https://russwimming.ru/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации:аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).
7. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины:

А.А. Головкина, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «24» января 2023 г., протокол № 5

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № __ от «____» _____ 20____г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ А.И. Замогильнов
подпись

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Легкая атлетика

1. Легкая атлетика.

1. Аббревиатура федерации Легкой атлетики.
2. Возрастные категории. Какие возрастные категории существуют в легкой атлетике?
3. Одежда. Обувь. Номера. Требования к одежде, обуви. Требования к количеству шипов.
4. Судьи на соревновании. Состав главной судейской коллегии. Судьи на соревновании. Дополнительные судьи.

2. Беговые виды (гладкий бег) и спортивная ходьба.

а) длина стандартной беговой дорожки; ширина беговой дорожки, ширина разделительной линии беговых дорожек; методика измерения дистанции (от – до); направление ходьбы-бега по беговой дорожке.

б) какие цвета могут присутствовать в разметке беговой дорожки;

в) фальстарт. Сколько фальстартов разрешается делать бегуну без санкций дисквалификации?

г) на каких дистанциях для старта используют стартовые колодки?

д) финиш – как определяется очередность прихода спортсмена на финиш?

3. Бег с барьерами, бег с препятствиями.

а) стандартные дистанции, количество барьеров, высота барьеров у мужчин и женщин на различных дистанциях

б) стандартные дистанции, общее количество барьерных препятствий на дистанции, высота барьеров у мужчин и женщин.

в) можно ли спортсменам наступать в яму с водой?

4. Эстафетный бег.

а) стандартные дистанции, длина зоны передачи

б) может ли бежать бегун два этапа сразу?

5. Кросс, бег по пересеченной местности.

а) кросс – дистанции

б) горный бег – дистанции

6. Спортивная ходьба.

а) значение желтой карточки

б) значение красной карточки

в) как судья обозначает дисквалификацию с дистанции ходока?

7. Технические виды (прыжки, метания).

а) количество попыток в соревнованиях

б) завершение попытки – красный флаг и белый флаг

в) время, отводимое на попытку, при условии участия спортсменов более 3-х!

8. Прыжки в высоту.

а) рекомендуемые размеры места приземления

б) расстояние между стойками

в) в каждом круге прыжков планка поднимается на высоту не менее этой…

г) минимальная зона разбега в прыжках в высоту

д) участник преодолел планку, оттолкнувшись двумя ногами – попытка засчитывается?

е) символы, обозначаемые в протоколе: попытка взята - …. Попытка не взята - …

попытку не прыгал - ….

ж) определение мест, в том числе в случае равенства

9. Прыжки в длину и тройным.

а) минимальная длина дорожки для разбега

б) расстояние от бруска до дальнего края ямы приземления в прыжке в длину должен быть не менее …..

в) расстояние от бруска до ближнего края ямы приземления в прыжке в длину должен быть не менее …..

г) расстояние от бруска до дальнего края ямы приземления в тройном прыжке должен быть не менее …..

д) расстояние от бруска до ближнего края ямы приземления в тройном прыжке должен быть не менее …..

е) ширина ямы для приземления

ж) измерения округляются в сторону……. если измеряемое расстояние не составляет целого СМ.

з) действия при равенстве результатов

10. Метания.

а) официальный вес снарядов у мужчин и женщин

б) Диаметр кругов в секторах толкания ядра, метания диска, молота

в) Углы секторов приземления снаряда в толкании ядра, метании диска, молота

г) Особенности завершения попытки в метаниях (правило 180)

д) Особенности измерения результата попытки (правило 187)\

е) Равенство результатов (правило 180)

ж) минимальная высота секций сеточного ограждения в минимальной ее точке

з) минимальное расстояние дорожки для разбега в метании копья

11.Многоборья.

а) мужское многоборье (десятиборье) – виды по дням

б) женское многоборье (семиборье) – виды по дням

Плавание

1. Аббревиатура федерации спортивного плавания.
2. Программа соревнований. Виды, по которым проводятся соревнования в спортивноа плавании.
3. Характер соревнований. По характеру соревнования делятся на…
4. Положение о соревнованиях. Положением могут быть предусмотрены спортивные соревнования.
5. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные категории.
6. Допуск участников к соревнованиям. Минимальный возраст допуска спортсменов к спортивным соревнованиям по соответствующей классификационной программе (1 разряд, КМС, МС).
7. Костюм участников. Требования к костюму мужчин, женщин.
8. Требования к месту проведения соревнований по плаванию.
9. Состав судейской коллегии в спортивному плаванию (перечислить)
10. В состав ГСК входят.

Лыжные гонки

1. Аббревиатура международной федерации лыжных гонок.
2. Классификация соревнований по статусу и спортивной значимости.

3. На всех соревнованиях по лыжным гонкам, при проведениинаграждения, спортсмены могут взять на пьедестал следующие предметыинвентаря.
4. В положении о проведении соревнований по лажным гонкам должно быть указано (11.3)
5. Состав ГСК по проведению соревнований в лыжных гонках.
6. Состав судейской коллегии.
7. Соревнования с раздельным стартом – дистанции и трассы ; соревнования с масстартом – дистанции и трассы.
8. Самые длинные по протяженности дистанции, по которым проводятся соревнования по лыжам.
9. Под классическим стилем подразумевают….
10. Под свободным стилем подразумевают…
11. Что такое скиатлон? Вид старта – персьют. Что это такое?
12. Лыжная трасса – специально подготовленный участок местности шириной не менее ____ метров
13. Виды стартов в лыжных гонках
14. Возрастные категории в лыжных гонках
15. Особенности экипировки и оборудования при соревнованиях на лыжероллерах
16. Программа соревнований на лыжероллерах. Скиатлон – длины и дистанции, спринт – длины и дистанции