



| | | |
|---------------------------------|--|---------------|
| Факультет | Физической культуры | |
| Кафедра | Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин | |
| Направление подготовки | 44.03.01 Педагогическое образование | |
| Направленность (профиль) | "Физическая культура " | |
| Лёгкая атлетика: прыжковые виды | | Б1.В.ДВ.04.03 |

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета
протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Лёгкая атлетика: прыжковые виды»

Трудоемкость: 3 зачетные единицы

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2015

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 3 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата | 3 |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий..... | 4 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..... | 5 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 5 |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы..... | 5 |
| 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания..... | 5 |
| 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 6 |
| 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 7 |
| Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций | 7 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины..... | 8 |
| 7.1. Основная литература | 8 |
| 7.2. Дополнительная литература..... | 8 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 8 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 9 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 10 |
| 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 11 |
| 12. Аннотация рабочей программы дисциплины..... | 12 |
| 13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины..... | 13 |

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

| Планируемые результаты освоения образовательной программы | Планируемые результаты обучения | Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы |
|--|--|--|
| готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8) | Знает: основы техники прыжковых видов лёгкой атлетики Умеет: организовать соревнования по прыжковым видам лёгкой атлетики Владеет и (или) имеет опыт деятельности: имеет опыт судейства прыжковых видов лёгкой атлетики | в соответствии с учебным планом) |
| способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7) | Знает: биомеханику прыжковых видов лёгкой атлетики Владеет и (или) имеет опыт деятельности: владеет современной измерительной аппаратурой | в соответствии с учебным планом) |
| способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1) | Умеет: составить программу соревнований по прыжковым дисциплинам | в соответствии с учебным планом) |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Лёгкая атлетика: прыжковые виды» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны *знать* историю возникновения и развития лёгкой атлетики; *уметь* работать со специальной литературой, *владеть* техникой выполнения отдельных прыжковых упражнений.

Дисциплина «Лёгкая атлетика: прыжковые виды» является базовой для дисциплины «Лёгкая атлетика: виды метаний».

| Вид учебной работы | Объем зачетных единиц / часов по формам обучения |
|---|--|
| | очная |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 3/108 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | |
| в том числе: | 44 |
| лекции | 2 |

| | |
|---|---------------|
| Лёгкая атлетика: прыжковые виды | Б1.В.ДВ.04.03 |
| практические занятия | 18 |
| контрольные работы | 2 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 86 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям | 30 |
| внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям | 30 |
| внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к семинарским и/или практическим занятиям | 20 |
| подготовка к зачету | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме | зачета |

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

| Наименование тем (разделов). | Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий | | | |
|--|---|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Другие виды учебных занятий | Самостоятельная работа обучающихся |
| Тема 1. Классификация прыжковых видов | 2 | | | 4 |
| Тема 2. Совершенствование техники тройного прыжка | | 6 | | 20 |
| Тема 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и фосбери-флоп | | 6 | | 20 |
| Тема 4. Совершенствование техники прыжков в длину различными способами. | | 6 | | 30 |
| Контроль самостоятельной работы студентов | | | 2 | |
| Подготовка к зачету (включая групповую консультацию) | | | | 16 |
| ИТОГО | 2 | 18 | 2 | 86 |

Тема 1. **Классификация прыжковых видов**
Содержание и задачи курса. Требования к студентам. Состав и порядок прыжков видов на Олимпийских играх.

Тема 2. **Совершенствование техники тройного прыжка**

Совершенствование разбега и отталкивания. Применение целостного и расчленённого методов при освоении техники тройного прыжка. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

Тема 3. **Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и фосбери-флоп**

Совершенствование разбега и отталкиванию. Особенности обучения переходу через планку и приземлению. Применение целостного и расчленённого методов при обучении технике прыжка в высоту способом «перешагиванием». Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

Тема 4. **Совершенствование техники прыжков в длину различными способами.**

Подготовка к разбегу, разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, изменение угловых параметров и положение ОЦМ. Постановка ноги на планку, отталкивание. Движение прыгуна в полёте. Способы прыжка в длину – «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для успешной подготовки к практическим занятиям студенты могут использовать основную и дополнительную литературу по темам занятий. При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студенту доступны следующие учебно-методические ресурсы:

1. Легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 75 с. - ISBN 978-5-87954-700-9
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

При изучении дисциплины «Лёгкая атлетика: прыжковые виды» студенты овладевают профессиональными компетенциями: Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);

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

Способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

Эти компетенции формируются на протяжении всего периода обучения многими спортивными дисциплинами. Изучение дисциплины осуществляется на этапе формирования данных компетенций, соответствующем учебному плану.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Дескриптор компетенций | Показатели оценивания | Критерии оценивания |
|------------------------|--|--|
| <i>Знания</i> | Знает: основы техники прыжковых видов лёгкой атлетики | Оценка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)). Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных в промежуточной аттестации (зачете)) |
| <i>Умения</i> | Умеет: организовать соревнования по прыжковым видам лёгкой атлетики | |
| <i>Навыки</i> | Владеет и (или) имеет опыт деятельности: имеет опыт судейства прыжковых видов лёгкой атлетики | |

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Банк тестовых заданий для самоконтроля.

1. К главным факторам результативности прыжка относятся:

- а) начальная скорость вылета тела и угол вылета
- б) сила отталкивания и угол атаки
- в) траектория движения ОЦМ (общего центра масс) и угол постановки стопы

2. К какому виду движений относятся легкоатлетические прыжки?

- а) циклическим
- б) ациклическим
- в) смешанным

3. Фаза отталкивания начинается с...

- а) с момента отрыва толчковой ноги от места отталкивания
- б) с момента начала движения рук
- в) с момента постановки толчковой ноги на место отталкивания

4. Каковы основные задачи разбега?

- а) набрать максимальную скорость
- б) придать телу прыгуна оптимальную скорость
- в) попасть на место отталкивания

5. Какого вида разбега не бывает?

- а) равноускоренного разбега
- б) разбега с поддержанием скорости
- в) разбега с запаздыванием постановки ноги

6. Какая фаза движения является основной для любого вида прыжка?

- а) «разбег»
- б) «отталкивание»
- в) «приземление»

7. Какова цель любого приземления в прыжках?

- а) создание безопасных условий исключающих получение травм
- б) приземлиться как можно дальше
- в) приземлиться в пределах сектора

8. Выберите правильный вариант выполнения тройного прыжка в настоящее время.

- а) шаг – скачок - прыжок
- б) скачок – шаг - прыжок
- в) шаг – прыжок - скачок

9. Какого способа выполнения прыжка в высоту не существует?

- а) волна
- б) перекат
- в) фибер-флоп

10. Какой способ прыжка в длину наиболее эффективен?

- а) ножницы
- б) согнув ноги

в) прогнувшись

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине «Лёгкая атлетика: прыжковые виды»

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Техника легкоатлетических упражнений. Ее основа и детали.
3. Эволюция техники легкоатлетических упражнений и факторы на нее влияющие.
4. Основы техники прыжков и их эволюция, сходства и отличия в различных видах.
5. Анализ техники и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
6. Анализ техники и методика обучения прыжка в длину с разбега способом "согнут ноги"
7. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
8. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
9. Урок, как основная форма организации занятий по легкой атлетике.
10. Судейская бригада по прыжкам.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Критерии и шкала оценки по дисциплине «Лёгкая атлетика: прыжковые виды»

Максимальное количество баллов, набранное студентом на дисциплине - **100 баллов**.

1. **Сдача контрольных нормативов – максимум 50 баллов** (по 25 баллов за каждый норматив)

Прыжок в длину (юноши) – 5,00 м – 25 баллов; 4,50 м– 20 баллов; 4,00 м -10 баллов.

Прыжок в длину (девушки) - 4,00 м – 25 баллов; 3,50м – 20 баллов; 3,00 м-10 баллов.

Прыжок в высоту (юноши) – 1,40 м– 25 баллов; 1,35 м– 20 м; 1,2 м -10 баллов.

Прыжок в высоту (девушки) – 1,2 м – 25 баллов; 1,1 м– 20 м; 1 м -10 баллов.

2. **Ответ на вопросы теста - от 0 до 40 баллов**

Правильных ответов - 10 – 40 баллов

Правильных ответов – 7-8 – 30 баллов

Правильных ответов – 5-6 – 25 баллов

Правильных ответов – 3-4 – 15 баллов

Правильных ответов – 2-3 – 10 баллов

Правильных ответов – 1 – 5 балл

3. **Ответ на вопрос зачета**

На зачете студент должен дать ответ на один вопрос, который оценивается из 10 баллов.

| Характеристика ответа | Балл |
|--|-----------|
| Дает полный и развернутый ответ на вопрос. Правильно использует теоретические знания и приводит примеры из практики. | 10 баллов |
| Дает краткий ответ. Теоретические знания использует верно, примеры из практики приводит неверные. Отвечает на дополнительные вопросы | 5 баллов |

Дает ошибочные ответы. Теоретические знания использует верно, примеры из практики приводит неверные На дополнительные вопросы дает неправильные ответы или не отвечает.

1 балл

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Легкая атлетика [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов / Рец. О. П. Панфилов; сост. В. Н. Давиденко. - Тула : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 75 с. - ISBN 978-5-87954-700-9

7.2. Дополнительная литература

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 464 с.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система *«Университетская библиотека онлайн»*– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система *«Лань»* - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языкознание и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система *«Национальный цифровой ресурс «Руконт»*– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. <http://www.rucont.ru>

– Электронно-библиотечная система ЭБС *«ЮРАЙТ»*– более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. <http://www.biblio-online.ru>

Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе *«Ист Вью»*–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система *«Лань»* - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека *«eLIBRARY.RU»*–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека *«КИБЕРЛЕНИНКА»*– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

• зарубежные научные журналы Springer Journals (1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

• полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

– Полнотекстовый [архив](#) ведущих западных научных журналов на российской платформе НЭИКОН.

Неограниченный доступ к 2 361 научному журналу. <http://archive.neicon.ru>

- Сайт учителя физической культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.trainer.li.ru/> .

- Газета «Спорт в школе»: сайт. - Режим доступа: <http://spo.lseptember.ru/>.

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной - Академии Физической Культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>.

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: сайт. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Лёгкая атлетика: прыжковые виды» направлена на формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим учителям, тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания в различного рода образовательных учреждениях. В результате изучения дисциплины, должна быть выработана способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

Методические рекомендации по работе над лекционным материалом. В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия: вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Методические рекомендации к практическим занятиям. Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, по которым были прочитаны лекции, а также с проработкой вопросов, которые были вынесены для самостоятельного изучения. При подготовке к практическим занятиям необходимо уяснить его тему, ознакомиться с основными вопросами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя материалы лекций, рекомендуемую учебную литературу, осмыслить свои ответ на каждый вопрос. Желательно при этом делать небольшие выписки, составлять тезисы ответа, дополняя и расширяя тот материал, который был изложен преподавателем на лекции. После этого необходимо обратиться к заданиям для самостоятельной работы, при выполнении которых следует руководствоваться теми рекомендациями, которые даны по каждому из этих заданий. Систематическая подготовка студентов к практическим занятиям, вдумчивое, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем на занятии, обеспечат не только глубокое усвоение знаний, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течение занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента.

Содержание теоретических заданий направлено на более прочное и осмысленное усвоение теоретического материала изучаемого курса. В основе практических заданий лежат ведущие теоретические положения конкретной темы. Выполнение этих заданий предполагает не просто знание

теории, а требует актуализации таких знаний, опираясь на которые можно осуществлять выбор наиболее целесообразных практических действий. Это задания творческо-репродуктивного и творческого характера.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина обеспечена аудиториями для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Практические занятия проводятся на спортивной площадке (за учебным корпусом № 4) и имеют беговую дорожку, яму для прыжков в длину и сектор для метаний.

Практические занятия оснащены ядрами 7260 г, ядрами 5 кг, ядра 4 кг, - Диски- 10 шт, баяры – 5 штук

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

Целями освоения дисциплины «Лёгкая атлетика: прыжковые виды» является формирование у студентов профессиональных навыков и умений, необходимых для овладения легкоатлетическим прыжковыми упражнениями.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

При изучении дисциплины «Лёгкая атлетика: прыжковые виды» студенты овладевают профессиональными компетенциями: Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8); способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7); способностью обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1).

Эти компетенции формируются на протяжении всего периода обучения многими спортивными дисциплинами. Изучение дисциплины осуществляется на этапе формирования данных компетенций, соответствующем учебному плану.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести знания: основы техники прыжковых видов лёгкой атлетики; умения: организовать соревнования по прыжковым видам лёгкой атлетики; получить опыт судейства прыжковых видов лёгкой атлетики.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Лёгкая атлетика: прыжковые виды» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны *знать* историю возникновения и развития лёгкой атлетики; *уметь* работать со специальной литературой, *владеть* техникой выполнения отдельных прыжковых упражнений.

Дисциплина «Лёгкая атлетика: прыжковые виды» является базовой для дисциплины «Лёгкая атлетика: виды метаний».

3. Объем дисциплины 3 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчик: к.п.н., доцент кафедры ТМФКиСД Давиденко Владимир Николаевич

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

2017-2018 учебный год**Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик:

| Фамилия, имя, отчество | Учёная степень | Учёное звание | Должность |
|-------------------------------|------------------------------|----------------------|-------------------------|
| Давиденко Владимир Николаевич | кандидат педагогических наук | доцент | доцент кафедры ТМФ-КиСД |