

Документ подписан в электронной форме  
Информация о владельце:  
ФИО: Худин Александр Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.04.2024 15:53:55  
Уникальный программный ключ:  
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Курский государственный университет»**

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

*Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы  
по дисциплине «Легкая атлетика»*

**Специальность 49.02.01 Физическая культура**



Разработчик: И.Е. Анпилогов.,  
к.п.н., доцент, доцент кафедры медико-биологических  
дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО  
«Курский государственный университет»

Курск 2024

## Аннотация

Самостоятельная работа обучающихся в СПО является важным видом учебной и научной деятельности студента. Государственным образовательным стандартом предусматривается, как правило, 30 % - 50% часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу обучающихся. В связи с этим, обучение в СПО включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесс обучения и процесс самообучения. Поэтому самостоятельная работа должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие обучающихся в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. Они включают в себя:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- подготовку докладов и рефератов;
- участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

Задачами самостоятельной работы обучающихся являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях для подготовки к итоговым зачетам.

В образовательном процессе среднего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторную, под руководством преподавателя, и внеаудиторную.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной преподавателем учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим работам, их оформление;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренных учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита практических работ (во время проведения практических работ);

## **Оглавление**

1. Рекомендации по выполнению информационного сообщения по результатам анализа литературы.
2. Информационное обеспечение обучения.

## **Рекомендации по подготовке информационного сообщения по результатам анализа литературы**

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания в рамках практического занятия. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от доклада не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Затраты времени на подготовку сообщения зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем.

Роль преподавателя в подготовке информационного сообщения:

- определить тему и цель сообщения;
- определить место и сроки подготовки сообщения;
- оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения;
- рекомендовать основную и дополнительную литературу по теме сообщения;
- оценить сообщение в контексте занятия.

Роль студента в подготовке информационного сообщения:

- собрать и изучить литературу по теме;
- составить план или графическую структуру сообщения;
- выделить основные категории, раскрывающие тему;
- ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформить текст сообщения письменно;
- сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

### **Методические рекомендации по работе с литературой**

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятиям: семинарским, практическим, при подготовке к экзамену и тестированию.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками.

Существует несколько методов работы с литературой:

- метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются;

- метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Выписки - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. Во-первых, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала.

Во-вторых, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. В-третьих, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить

краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего, выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» выставляется, если студент дает полный и правильный ответ на поставленные и дополнительные вопросы (если в таковых была необходимость):

- обнаруживает всестороннее системное и глубокое знание программного материала;
- обстоятельно раскрывает соответствующие теоретические положения;
- демонстрирует знание современной учебной и научной литературы;
- владеет категориальным аппаратом;
- демонстрирует способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной проблематики;
- подтверждает теоретические постулаты практическими примерами;
- способен творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- имеет собственную оценочную позицию и умеет аргументировано и убедительно её раскрывать;
- четко излагает материал в логической последовательности.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает ответ, отличающийся меньшей обстоятельностью и глубиной изложения:

- обнаруживает при этом твердое знание программного материала;
- допускает несущественные ошибки и неточности в изложении теоретического материала, исправленные после дополнительного вопроса;
- опирается при построении ответа только на основные источники литературы;
- подтверждает теоретические постулаты отдельными примерами из практической деятельности;
- способен применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- испытывает небольшие трудности при определении собственной оценочной позиции;
- наблюдается незначительное нарушение логики изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в основном знает программный материал в объеме, необходимом для предстоящей работы по

профессии, но ответ, отличается недостаточной полнотой и обстоятельностью изложения:

- допускает существенные ошибки и неточности в изложении теоретического материала;
- ответ имеет репродуктивный характер;
- в целом усвоил основную литературу;
- обнаруживает неумение применять нормативные принципы, закономерности и категории для объяснения конкретных фактов и явлений;
- требуется помощь со стороны (путем наводящих вопросов, небольших разъяснений и т.п.);
- испытывает существенные трудности при определении собственной оценочной позиции;
- наблюдается нарушение логики изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент обнаруживает незнание или непонимание большей или наиболее существенной части содержания учебного материала:

- допускает принципиальные ошибки в ответе на вопросы;
- не может исправить ошибки с помощью наводящих вопросов;
- не способен применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- не умеет определить собственную оценочную позицию;
- допускает грубое нарушение логики изложения материала.

### **Тематика информационных сообщений**

1. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.
2. Многообразие представлений о системе подготовки спортсмена.
3. Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов: спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки и др.
4. Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена. Общая схема управления состоянием спортсмена. Цель, субъект и объект управления (тренер и спортсмен), прямые и обратные связи в системе подготовки спортсмена. Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена.
5. Принцип углубленной специализации.
6. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
7. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.
8. Принцип углубленной индивидуализации.
9. Принцип направленности к высшим достижениям.
10. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.
11. Принцип волнообразности динамики нагрузок.
12. Принцип цикличности тренировочного процесса.
13. Взаимосвязь принципов спортивной подготовки.



14. Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.
15. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.
16. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.
17. Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.
18. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.
19. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.
20. Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.
21. Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.
22. Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.
23. Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена.
24. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.
25. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.
26. Виды силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.
27. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.
28. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
29. Быстрота как физическое качество. Определение основных понятий.
30. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.
31. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.
32. Основные правила направленного развития скоростных способностей. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

33. Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.
34. Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта. Силовая и техническая подготовка спортсмена в связи с направленным развитием скоростных способностей.
35. Сила как физическое качество. Определение основных понятий.
36. Выносливость как физическое качество. Определение основных понятий.
37. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена. Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость и др.
38. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. Основные характеристики (мощность, емкость, скорость развертывания) креатинфосфокиназного, гликолитического и кислородного механизмов энергообеспечения мышечной работы.
39. Основы методики направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости в многолетнем процессе спортивной подготовки. Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости.
40. Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.
41. Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.
42. Координационные способности. Определение основных понятий.
43. Виды координационных способностей и их характеристика. Особенности проявления координационных способностей в соревновательных упражнениях.
44. Контроль уровня развития координационных способностей спортсмена.
45. Основные правила направленного развития координационных способностей спортсмена. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей.
46. Гибкость как физическое качество. Определение основных понятий.
47. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.
48. Основные правила направленного развития гибкости спортсмена.
49. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии гибкости спортсменов разной квалификации.
50. Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.
51. Двигательные умения и навыки. Структура процесса технической подготовки. Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

52. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.
53. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.
54. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики. Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники. Современные средства и методы технической подготовки.
55. Контроль технической подготовленности спортсмена.
56. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная тактика". Стратегия и тактика в спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика.
57. Теоретическое направление тактической подготовки. Основные варианты принятия оптимальных тактических решений.
58. Контроль тактической подготовленности спортсмена.
59. Общая и специальная психическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психической подготовленности в спорте.
60. Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности. Основы методики психической подготовки. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена.
61. Классификация и краткая характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки: тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, периоды макроцикла, макроциклы, этапы многолетней подготовки.
62. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).
63. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку.
64. Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).
65. Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов

и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного).

66. Мезоструктура спортивной тренировки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменов.
67. Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла.
68. Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки.
69. Особенности построения подготовительного периода. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.
70. Соревновательный период макроцикла. Использование мезоциклов различных типов в соревновательном периоде. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. Основные подходы к планированию соревновательной деятельности.
71. Переходный период макроцикла. Продолжительность переходного периода и зависимость его построения от предшествующих нагрузок.

## Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456869> (дата обращения: 23.10.2020).
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 23.10.2020)
3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457599> (дата обращения: 23.10.2020).

### Дополнительная литература:

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура— М.: «Лань», 2010г.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие - 2-е изд.,перераб.— М.: «Лань», 2010г. 336стр
3. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. Монография – М., 2011 г. 248стр.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М.,2012г.
7. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
5. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр.

## **Интернет-ресурсы:**

1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»  
<http://www.lib.kursksu.ru/>;
2. Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
- 3 - Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
- 4 Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>;
- 5 Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
- 6 Федеральная университетская компьютерная сеть России  
<http://www.runnet.ru/>;
- 7 - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.
- 8 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
<http://lib.sportedu.ru>
- 9 - <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».