

Подписано простой электронной подписью
ФИО: Митрополит Саранский и Мордовский Зиновий
(Корзинкин Анатолий Алексеевич)
Должность: ректор
Дата и время подписания: 28.03.2022 19:20:45
Ключ: 485aa69d-4d00-48f3-92a6-00ae73a07ca2

**Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования «Саранская духовная семинария
Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»**



ФОС Б1.В.18

УТВЕРЖДАЮ

Ректор
Высокопреосвященнейший ЗИНОВИЙ
Митрополит Саранский и Мордовский



2020 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.В.18 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»**

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки
**Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных
организаций**

Профиль подготовки
Пастырское богословие

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
Очная / Заочная

Саранск 2020

**1. Паспорт фондов оценочных средств дисциплины
Б1.Б.18 «Элективные курсы по физической культуре и
спорту(легкая атлетика)»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства*
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
2.	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
3.	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
5.	Обучение технике спортивной ходьбы.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
6.	Обучение технике бега на короткие дистанции.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)	ОК-7 ОК-8	КН, УО
8	Совершенствование техники спортивной ходьбы	ОК-7 ОК-8	КН, УО
9	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК-7 ОК-8	КН, УО
10	Обучение технике толкания ядра	ОК-7 ОК-8	КН, УО
11	Обучение технике метания гранаты	ОК-7 ОК-8	КН, УО
12	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)	ОК-7 ОК-8	КН, УО
13	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
14	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
15	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
16	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
17	Совершенствование техники толкания ядра.	ОК-7	КН, УО

		ОК-8	
18	Обучение технике барьерного бега	ОК-7 ОК-8	КН, УО
19	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
20	Совершенствование техники метания гранаты	ОК-7 ОК-8	КН, УО
21	Обучение технике метания копья	ОК-7 ОК-8	КН, УО
22	Обучение технике эстафетного бега.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
23	Закрепление техники барьерного бега.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
24	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	ОК-7 ОК-8	КН, УО
25	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
26	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
27	Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
28	Обучение технике прыжка в высоту с разбега	ОК-7 ОК-8	КН, УО
29	Совершенствование техники эстафетного бега.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
30	Совершенствование техники метания копья	ОК-7 ОК-8	КН, УО
31	Совершенствование техники барьерного бега.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
32	Кроссовая подготовка.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
33	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
34	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
35	Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях.	ОК-7 ОК-8	КН, УО
36	Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике	ОК-7 ОК-8	КН, УО

37	Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке	ОК-7 ОК-8	КН, УО
		ОК-7 ОК-8	

*** В данном фонде оценочных средств применены следующие сокращения:**

- КН – контрольные нормативы;
- УО – устный опрос;
- Доклады;
- Т – тестирование.

2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры), сдачи зачетов в: 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах на очной форме обучения. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины студентами обучающихся на заочной форме обучения осуществляется преподавателем по результатам самостоятельной работы студентов, выполнения контрольных нормативов (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры), защиты письменных работ, сдачи зачетов в: 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

2. Перечень оценочных средств

2.1 Устный опрос на практическом занятии

За устный ответ на практическом занятии (доклад) (5 баллов максимально):

5 баллов выставляется студенту, если он дал полный ответ на поставленный вопрос, используя дополнительную литературу по данной проблеме в рамках дисциплины;

4 балла выставляется студенту, если он дал не полный ответ на поставленный вопрос, используя дополнительную литературу по данной проблеме в рамках дисциплины;

3 балла выставляется студенту, если он дал не полный ответ на поставленный вопрос, без использования дополнительной литературы по данной проблеме в рамках дисциплины;

2 балла выставляется студенту, если он затруднился ответить на поставленный вопрос.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа на вопрос	Количество баллов
Правильность ответа	1
Всесторонность и глубина (полнота) ответа	1
Наличие выводов	1
Соблюдение норм литературной речи	1
Владение грамотной лексикой	1
Итого:	5

Тематика практических занятий

I курс

Раздел I. Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.

Тема 1.

1. Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после ВОВ. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх.
4. Современное состояние легкой атлетики в мире, России.
5. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях.
6. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Раздел 2. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.

Тема 1-2.

1. Выполнение контрольных «экспресс»-тестов.
2. Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора

лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 3. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.

Тема 1-5.

1. Развитие основных физических качеств.
2. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п.

Раздел 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Тема 1-4.

1. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов.
2. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой.

Раздел 5. Обучение технике спортивной ходьбы.

Тема 1-4.

1. Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты).
2. Механизм отталкивания.
3. Критерии оценки техники спортивной ходьбы.
4. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

Раздел 6. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 1-6.

1. Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
2. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
3. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Раздел 7. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 1-5.

1. Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики.
2. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.
3. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.
4. Критерии оценки техники бега.
5. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.
6. Методика совершенствования техники кроссового бега.

Раздел 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы

Тема 1-6.

Последовательность обучения технике спортивной ходьбы:

- совершенствование движения ног в сочетании с движением таза;
- совершенствование движения рук и плеч при спортивной ходьбе;
- обучить технике спортивной ходьбы в целом;
- совершенствование техники спортивной ходьбы.

Раздел 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Тема 1-5.

Последовательность обучения и совершенствования техники бега на короткие дистанции:

- совершенствование техники бега по прямой;
- обучение и совершенствование технике высокого, низкого старта;
- совершенствование техники выбегания из стартовых колодок;
- обучение и совершенствование техники - стартового разгона;
- обучение и совершенствование техники финиширования;
- совершенствование техники бега.

Раздел 10. Обучение технике толкания ядра

Тема 1-5.

1. Ознакомление с техникой толкания ядра.
2. Снаряды: вес, размеры.
3. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.
4. Обучение держанию и выталкиванию ядра.
5. Обучение толкания ядра с места.
6. Обучение технике скачкообразного разбега.
7. Обучение толканию ядра со «скачка».
8. Обучение толканию ядра с «поворота».
9. Совершенствование техники толкания ядра.

Раздел 11. Обучение технике метания гранаты

Тема 1-5.

1. Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).
2. Обучение держанию снаряда, броску гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом.

Раздел 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег)

Тема 1-4.

1. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега.
2. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции.

3. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега.

4. Методика совершенствования техники кроссового бега.

5. Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями и развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции.

6. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 13. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.

Тема 1-2.

Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за первый год обучения в учебно-тренировочной группе.

II курс

Раздел 14. Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Тема 1.

1. Соревнования и соревновательная деятельность.

2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

3. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).

4. Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).

5. Документация соревнований (заявки, карточки участников, протоколы, отчет о соревновании).

6. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

7. Структура соревновательной деятельности.

8. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.

9. Правила безопасности при проведении соревнований, гигиенические требования к студентам.

Раздел 15. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2.

Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало второго года обучения в учебно-тренировочной группе: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой

перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 16. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения

Тема 1-3.

1. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.
2. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения.
3. Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения, позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники легкоатлетических видов. (Специальные беговые упражнения: подскоки, многоскоки, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра и т.п.).

Раздел 17. Совершенствование техники толкания ядра

Тема 1-5.

1. Совершенствование техникой толкания ядра.
2. Снаряды: вес, размеры.
3. Держание ядра, разбег «скачком», финальное усилие, удержание равновесия.
4. Совершенствование держанию и выталкиванию ядра.
5. Совершенствование толкания ядра с места.
6. Совершенствование техники скачкообразного разбега.
7. Совершенствование толканию ядра со «скачка».
8. Совершенствование толканию ядра с «поворота».
9. Совершенствование техники толкания ядра.
10. Специальные упражнения для освоения техники толкания ядра и развития специальных физических качеств метателей.
11. Методики совершенствования техники толкания ядра.
12. Практическое применение студентами полученных методических знаний.
13. Характеристика системы «метатель-снаряд». Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета).

Раздел 18. Обучение технике барьерного бега

Тема 1-6.

1. Барьерный бег как вид легкой атлетики.
2. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).
3. Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

Раздел 19. Обучение технике прыжка в длину с разбега

Тема 1-5.

1. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики.
2. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков).

3. Эволюция техники и методики тренировки. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

4. Оценка выполнения движений.

5. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 20. Совершенствование техники метания гранаты

Тема 1-5.

1. Главные и частные задачи фаз метаний.

2. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).

3. Специальные упражнения для освоения техники метания гранаты и развития специальных физических качеств метателей.

4. Совершенствование держанию снаряда, метанию гранаты из положения «финального усилия», обучение технике бросковых шагов, сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, обучение технике метание гранаты в целом. Последовательность совершенствования технике метания гранаты. Совершенствование держанию снаряда; – броску гранаты из положения «финального усилия», обучить технике бросковых шагов, –обучить сочетанию бросковых шагов с отведением гранаты, – обучить предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением; – обучить технике метание гранаты в целом.

Раздел 21. Обучение технике метания копья

Тема 1-7.

1. Краткий исторический очерк и эволюция.

2. Снаряды: вес, размеры.

3. Держание копья, разбег: предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска.

4. Методические принципы обучения.

5. Задачи, средства и методы обучения.

6. Последовательность обучения технике: Ознакомить с техникой метания копья. Обучить держанию и выбрасыванию копья. Обучить метанию копья с места. Обучить отведению и метанию копья с бросковых шагов. Обучить технике метания копья с разбега.

7 Совершенствование техники метания копья.

8. Правила соревнований по метаниям. Секторы для метания копья.

9. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 22. Обучение технике эстафетного бега

Тема 1-5.

1. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

2. Эстафетный бег: его особенности.

3. Передача эстафеты (зона передачи, способы).

4. Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём-передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.

Раздел 23. Закрепление техники барьерного бега

Тема 1-7.

1. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).

2. Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).

3. Критерии оценки техники барьерного бега.

4. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов.

5. Создание представления о технике преодоления барьера.

6. Выполнение комплекса подводящих упражнений.

7. Совершенствование техники преодоления препятствий.

8. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами.

9. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера. Совершенствование финиширования.

10. Совершенствование бега на 400 м с барьерами.

11. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 24. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Тема 1-6.

1. Способы прыжков в длину с разбега и их биомеханические характеристики.

2. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях прыжков). 3. Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».

3. Оценка выполнения движений.

4. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

5. Методические принципы обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения.

6. Оценка выполнения движений.

7. Специальные упражнения для совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

8. Методика совершенствования техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

9. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 25. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2.

Основная задача контрольных «экспресс»-тестов заключается в определении изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за второй год обучения в учебно-тренировочной группе.

III курс

Раздел 26. Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований

Тема 1.

1. Причины травм. Профилактика травматизма.
2. Гигиенические требования.
3. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Раздел 27. Контрольные «экспресс-тесты» по общефизической подготовке

Тема 1-2.

Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов на начало третьего года обучения в учебно-тренировочной группе: на начало учебного года: бег 100 м, с; 6-минутный бег, м; прыжки со скакалкой кол-во раз за 30 сек.; сгибание-разгибание рук из упора лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; сгибание-разгибание рук на высокой перекладине из виса (юн.); прыжок в длину с места, см; наклон вперед из положения сидя, см.

Раздел 28. Обучение технике прыжка в высоту с разбега

Тема 1-6.

1. Виды прыжков.
2. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных стилях).
3. Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Ритмическая и динамическая структура прыжков.
4. Обучение технике отталкивания, технике перехода через планку и приземлению, технике прыжка в высоту с короткого разбега, технике прыжка с полного разбега, совершенствование техники прыжка.
5. Специальные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп» и развитие специальных физических качеств прыгунов.
6. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 29. Совершенствование технике эстафетного бега

Тема 1-5.

1. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы).

2. Анализ техники (характеристика составных частей): Расстановка на беговых этапах, старт, бег по дистанции, приём–передача эстафетной палочки в зонах передачи, финиш и остановка после бега.

3. Специальные упражнения для освоения техники приёма–передачи эстафетной палочки и развития специальных физических качеств бегунов.

4. Обучение способам передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 метровой зоне.

5. Совершенствование техники эстафетного бега.

6. Совершенствование старта на этапах эстафетного бега.

7. Специальные упражнения для освоения техники эстафетного бега.

8. Методики освоения техники эстафетного бега.

9. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 30. Совершенствование техники метания копья

Тема 1-6.

1. Совершенствование техники метания копья.

2. Метание копья из положения «финального усилия».

3. Совершенствование техники бросковых шагов, сочетание бросковых шагов с отведением копья, обучение предварительного разбега в сочетании бросковых шагов и отведением, техника метания копья в целом.

4. Последовательность совершенствования техники метания копья:

– совершенствование держанию снаряда;

– совершенствование техники бросковых шагов,

– сочетание бросковых шагов с отведением копья –предварительный разбега в сочетании бросковых шагов и отведением;

– бросок копья из положения «финального усилия»,

– обучить технике метания копья в целом.

5. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

Раздел 31. Совершенствование техники барьерного бега

Тема 1-7.

1. Совершенствование основных элементов техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера).

2. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега и развития специальных физических качеств барьеристов.

3. Создание представления о технике преодоления барьера.

4. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Совершенствование техники преодоления препятствий.

5. Совершенствование техники бега на 100 и 110 м с барьерами.

6. Совершенствование барьерного шага и бега между барьерами.

7. Совершенствование техники низкого старта и бега до первого барьера

8. Совершенствование финиширования.

9. Практическое применение студентами полученных методических знаний.

Раздел 32. Кроссовая подготовка

Тема 1-5.

1. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.
2. Кроссовая подготовка-1, 2,3,5км. в заданном темпе.
3. Тест-Купера (12- минутный бег).

Раздел 33. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики

Тема 1-5.

1. Специальная физическая подготовка бегунов.
2. Развитие мышц избирательного воздействия.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц спины, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц связок.
5. Упражнения на расслабление мышц.
6. Совершенствование техники беговых видов лёгкой атлетики.

Раздел 34. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических прыжках

Тема 1-6.

1. Специальная физическая подготовка прыгунов.
2. Развитие мышц избирательного воздействия, упражнения для двуглавой мышцы бедра, упражнения для мышц голени.
3. Комплекс упражнений прыжковой направленности: скачки, многоскоки, спрыгивания - запрыгивания, прыжки через барьеры и т.п.
4. Совершенствование техники прыжковых видов лёгкой атлетики.

Раздел 35. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в легкоатлетических метаниях

Тема 1-6.

1. Специальная физическая подготовка метателей.
2. Развитие мышц избирательного воздействия.
3. Упражнения для развития больших грудных мышц, упражнение для мышц шеи, ног, и рук.
4. Комплекс упражнений скоростно-силового («взрывного») характера.
5. Совершенствование техники легкоатлетических метаний.

Раздел 36. Подготовка спортсменов, к выступлению на соревнованиях по легкой атлетике

Тема 1-5.

Подготовка и участие студентов, специализирующихся в легкоатлетических видах в соревнованиях всех рангов и уровней (согласно календаря соревнований).

Раздел 37. Контрольные «экспресс»–тесты по общефизической подготовке

Тема 1-2.

Выполнение контрольных «экспресс»-тестов для определения изменений уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов за третий год обучения в учебно-тренировочной группе.

Контролируемые компетенции: ОК-7, ОК-8.

2.2. Тестовые задания

2.2.1. Контрольно-зачетные нормативы

Лёгкая атлетика (общая физическая подготовка)

№ п/ п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Бег 100 м, с.	13,5 и ниже	14,8	15,1	15,5	15,8 и выше
2.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
3.	Бег 3000 м, мин, с.	12.30,0 и ниже	13.30,0	14.00,0	14.30,0	15.00,0 и выше
4.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже
8.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

Контролируемые компетенции: ОК-7, ОК-8.

Контрольные нормативы (тесты)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа на вопрос	Количество баллов
Всесторонность и глубина (полнота) понимания	1
Присутствие аналитического умения	1
Правильность выполнения задания	1
Результативность выполнения задания	1
Наличие выводов	1
Итого:	5

3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Преподавание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» осуществляется в соответствии с рабочей программой, тематическим планом и учебно-методическими рекомендациями. Основным видом учебной работы аудиторных занятий студентов очной формы обучения являются практические занятия. Для студентов заочной формы обучения основным видом учебной работы является – самостоятельная работа.

Самостоятельная работа для студентов заочной формы обучения и студентов очной формы обучения с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) включает изучение учебного материала, работу с учебными пособиями, первоисточниками, подготовку докладов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, моделирование педагогических ситуаций, написание рефератов, выполнение творческих, практических заданий преподавателя. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа по выполнению практических физкультурно-спортивных занятий.

2. Самостоятельное изучение теоретического материала.

3. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.

4. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, рефератов (в устной и письменной форме).

5. Подготовка к зачету.

Для самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий: для овладения знаниями:

– выполнение практических физкультурно-спортивных самостоятельных занятий и по заданию преподавателя.

– чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);

– выписки из текста;

– работа со словарями и справочниками;

- использование Интернета для закрепления и систематизации знаний;
- работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- аналитическая обработка текста (реферирование).

3.1 Темы письменных работ

1. Охарактеризуйте социальную значимость физической культуры и спорта. Опишите основные направления деятельности сферы физической культуры и спорта.
2. Дайте характеристику понятию «здоровье». Опишите здоровье человека как ценность. Охарактеризуйте факторы, его определяющие.
3. Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания. Перечислите средства физической культуры, направленных на повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма.
4. Охарактеризуйте основные методы и принципы физического воспитания. Опишите общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Раскройте содержание дидактических принципов физического воспитания.
5. Дайте характеристику понятию «спорт». Опишите основные направления развития спорта: «массовый спорт» и «спорт высших достижений».
6. Раскройте современные подходы к организации занятий физической культурой. Опишите основные технологии.
7. Охарактеризуйте функциональные системы организма. Опишите физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Дайте характеристику понятию «двигательный режим». Опишите методику составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности (на выбор).
9. Опишите понятие «Физическая подготовленность студента». Дайте характеристику показателям определения нагрузки при занятиях физическими упражнениями: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненный объем легких и частота дыхания.
10. Опишите правила проведения соревнований и организации судейства по виду спорта (на выбор). Опишите виды соревнований, права и обязанности участников, обязанности судей и судейской коллегии.

Контролируемые компетенции: ОК-7, ОК-8.

Письменная работа

Виды письменных работ: аудиторные, домашние, текущие, зачетные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их

закономерностей;

- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к письменной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также письменные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа	Количество баллов
Правильность ответа	1
Всесторонность и глубина (полнота) ответа	1
Наличие выводов	1
Соблюдение норм литературной письменной речи	1
Владение профессиональной лексикой	1
Итого:	5

4. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Изучение дисциплины заканчивается зачетом. К зачету допускаются обучающиеся, систематически работавшие над дисциплиной в семестре; показавшие положительные знания по вопросам, выносившимся на групповые практические занятия, выполнившие контрольные нормативы.

Типовые вопросы к зачету

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
5. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
7. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
8. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
9. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
10. Дайте характеристику методическим особенностям воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся
11. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.

12. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.

13. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.

14. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.

15. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.

16. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.

17. Охарактеризуйте классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения.

18. Проанализируйте классификацию спринтерских дистанций видов легкой атлетики, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на короткие дистанции.

19. Проанализируйте классификацию бега на средние и длинные дистанции, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на средние дистанции.

20. Охарактеризуйте технические особенности толкания ядра.

21. Охарактеризуйте особенности техники эстафетный бега.

22. Охарактеризуйте технические особенности прыжка в длину с разбега.

23. Охарактеризуйте технические особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.

24. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления

25. Расскажите о средствах физического воспитания.

26. Дайте характеристику методам физического воспитания.

27. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

28. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

29. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.

30. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

Контролируемые компетенции: ОК-7, ОК-8.

Критерии оценки зачетного занятия

Для объективной оценки знаний и умений по дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» принимаются во внимание: умение содержательно и грамотно оформлять письменные работы, систематичность работы в течение семестра, выполнение контрольных нормативов.

1. Оценка «зачтено» выставляется студенту, который

– прочно усвоил предусмотренный программный материал;

– правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

– показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данной дисциплины, других изучаемых предметов.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной работы, систематическая активная работа на практических (семинарских) занятиях.

2. Оценка **«не зачтено»** Выставляется обучающемуся, который не справился с 50% вопросов и заданий, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Не имеет целостного представления о предметных взаимосвязях. Оценивается качество устной речи, как и при выставлении положительной оценки.