

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Русский язык. Литература

Форма обучения: заочная

Разработчики: ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин
С. В. Бусарова.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от 24.04.2015 г.

И. о. зав. кафедрой  Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 10 от 26.04.2016 г.

И. о. зав. кафедрой  Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и туризма, протокол № 1 от 30.08.2017 года.

Зав. кафедрой  Е. А. Шуняева

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2018 года.

И. о. зав. кафедрой  О. В. Четайкина

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 29.08.2019 года.

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

Формирование

- формирование у студентов мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развитие у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучение студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- формирование у студентов готовности применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развитие у студентов индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.18 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4, 5 курсе, в 11 и 15 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины Б1.В.18 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» является необходимой основой для последующего изучения дисциплины: Б1.Б.18 «Физическая культура и спорт».

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОК-8. Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 – Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<i>знать:</i> - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления; <i>уметь:</i> - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; <i>владеть:</i> - способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности; - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры	
		11	15
Контактная работа (всего)	8	4	4
Практические занятия (ПЗ)	8	4	4
Самостоятельная работа (СР)	312	154	158
Вид промежуточной аттестации - зачет	8	4	4
Общая трудоемкость часы	328	162	166
Общая трудоемкость зачетные единицы	9,11	4,5	4,61

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Для дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» в практическом разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и видов легкой атлетики для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

2. Спортивная ходьба.

Выполнение упражнений на месте: ходьба с прямыми ногами; ходьба широким шагом с поворотом таза вокруг вертикальной оси. Изучение движения ног: ходьба по прямой линии по отметкам; по кругу или «змейкой»; в гору; по мягкому грунту. Изучение движения ног и туловища: ходьба с изменением положения рук, туловища (руки сцеплены за головой; на груди). Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование. Ходьба на короткие, средние и длинные дистанции.. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м. Совершенствование (ходьба различных отрезков с разной скоростью в координации). Прохождение дистанции на результат.

3. Бег на короткие дистанции.

Бег на дистанцию 100 м. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени; бег прыжковыми шагами. Бег с изменением скорости. Контрольный бег 60-100 м. Бег на дистанцию 200; 400 м. Знакомство с особенностями бега по повороту. Низкий старт в поворот. Бег по кругу. Стартовые ускорения. Бег с различной интенсивностью на отрезках от 150 до 250 м. Контрольный бег 200, 400 м на результат.

4. Бег на средние и длинные дистанции.

Бег 800,1000, 1500, 2000, 3000 м. без учета времени. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, 7 по виражу, финиширование. Техника постановки ноги на грунт. Ускорения по прямой и виражу. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Упражнения на дыхание и расслабление.

5. Прыжок в длину с места.

Обучение технике прыжка. Напрыгивание на планку. Отталкивание. Полет. Приземление. Серийные прыжки. Прыжки с места в яму с песком. Прыжки в яму через препятствие с места. Отталкивание с места с выведением таза. То же, с движением рук. Прыжки в яму с тумбы. Выполнение прыжка с места в прыжковую яму на результат.

6. Прыжок в длину с разбега.

Знакомство с техникой прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток. Серийные прыжки. Изучение отталкивания: имитация постановки ноги на отталкивание; отталкивание с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 5-ти шагов. Прыжки в шаге серийно, отталкиваясь на каждый 3, 5 шаг. Напрыгивание на планку. Разбег. Подбор оптимальной длины и скорости разбега. Полет. Для изучения полетной фазы выполнять отталкивания с

тумбы; прыжки через барьер; прыжки с доставанием подвешенного предмета. Приземление. Приземление на согнутые ноги; с использованием ориентира для приземления. Прыжки с короткого и полного разбега.

5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (8 ч.).

Модуль 1. Основы знаний по легкой атлетике (2 ч.)

Тема 1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики в России и мире (2 ч.).

Определение понятия «легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Возникновение легкой атлетики. Развитие легкоатлетического спорта в России. Развитие легкой атлетики после Великой отечественной войны. Участие советских (российских) легкоатлетов на Олимпийских играх. Современное состояние легкой атлетики в мире, России, Республики Мордовия. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Модуль 2. Техника бега на короткие и длинные дистанции (2 ч.)

Тема 1. Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции (2 ч.).

Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Анализ техники (характеристика составных частей): старт, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Кинематические и динамические параметры техники бега на различные дистанции. Критерии оценки техники бега. Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега. Методика совершенствования техники кроссового бега. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).

Модуль 3. Техника метаний (2 ч.)

Тема 1–5. Обучение технике метания гранаты и малого мяча (2 ч.).

Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). 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. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 4. Техника барьерного бега (2 ч.)

Тема 1. Обучение технике барьерного бега. Сдача контрольных нормативов (2 ч.).

Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, стартовый разгон, техника выполнения «атаки» барьера, техника «перехода» и «схода» с барьера). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). Основная задача контрольных нормативов заключается в определении уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов учебно-тренировочной группы по легкой атлетике.

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Одиннадцатый триместр (154 ч.)

Модуль 1. Основы знаний по легкой атлетике (76 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

Изучите учебно-методическую литературу по вопросам физической культуры и спорта. Составьте список источников за последние 5 лет.

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов и школьников.

Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Модуль 2. Техника бега на короткие и длинные дистанции (78 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

Изучите учебно-методическую литературу по вопросам физической культуры и спорта. Составьте список источников за последние 5 лет.

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов и школьников.

Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Пятнадцатый триместр (158 ч.)

Модуль 3. Техника метаний (78 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

Тема 3. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.

Тема 4. Физические качества.

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

Тема 9. Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

Тема 10. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

Модуль 4. Техника барьерного бега (80 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 10. Методика подбора средств для решения задач ППФП. Планирование программного материала и определение зачетных требований по ППФП.

Тема 11. Физическая культура в образе жизни студентов. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов.

Тема 12. Физическая культура в студенческом общежитии.

Тема 13. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.

Тема 14. Основы гигиены массовой физической культуры.

Тема 15. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.

Тема 16. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.

Тема 17. Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей.

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Этапы формирования	Компетенции, форма контроля
1	11, 15 триместр	ОК-8, Зачет

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный

ОК-8. Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном понимании оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
--	--	--	---

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%

Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60%
-----------------	------------	----------

8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

11, 15 триместр (Зачет, ОК-8)

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 эстафетного 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.

Контрольные нормативы по легкой атлетике (сдаются в начале и конце каждого семестра)

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1.	Бег 100 м, с.	16,5 и ниже	17,0	17,5	18,0	18,5 и выше
2.	Бег 1000 м, мин, с.	4.40,0 и ниже	5.40,0	6.10,0	6.40,0	7.00,0 и выше
3.	Бег 2000 м, мин, с	10.30,0 и ниже	11.15,0	11.35,0	12.00,0	12.30,0 и выше
4.	Прыжок в длину с места, см.	195 и выше	180	170	160	150 и ниже
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14 и выше	12	10	8	5 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	47 и выше	40	34	28	20 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	16 и выше	11	8	5	3 и ниже
8.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	85 и выше	75	65	55	54 и ниже
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

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.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность общепрофессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;

- умение отвечать на видеоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;

- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты (контрольные нормативы)

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.

Письменная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (модулю дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

2. Тверских, В.В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки : [16+] / В.В. Тверских ; отв. ред. И.В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256>

3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

4. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

Дополнительная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.
3. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков в современной общеобразовательной школе : монография / Г. Г. Федотова ; Мордов. гос. пед. ин-т. Саранск, 2015. 270 с.
4. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.
5. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.
6. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Теория и методика физической культуры. Избранные лекции. Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет.
2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Физическая культура : учебное пособие. Е.Л. Чеснова.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» необходимо обратить внимание студентов на то, что:

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;
- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;
- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;
- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;
- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;
- преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;
- тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;

– для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий необходима материально-техническая база: спортивные залы, открытые спортивные площадки, оборудование и инвентарь. Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал общефизической подготовки.

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный;

сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; перекладина.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 101б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.