

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ



Врио директора Института
физического воспитания и спорта
Чорноштан А.Г.
«28» апреля 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
**Методика преподавания легкой атлетики для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО 2 курс (3 семестр), ЗФО 2 курс (4 триместр)

Разработчик
к.п.н., доцент Шкурин А.И.,
И.о. заведующий кафедрой
спортивных дисциплин, к.п.н., доцент

Шкурин А.И. _____
«28» апреля 2023 г., протокол № 9

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

Общепрофессиональными (ОПК):

ОПК-1 – способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ОПК-13 – способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

ОПК-14 – способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/ способ оценивания
Тема 1. Виды двигательной активности и физическая работоспособность человека. Бег и ходьба как средство оздоровления. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Классификация видов легкой атлетики. Физические упражнения и их влияние на организм человека. Виды двигательной активности и физическая работоспособность человека. Методы использования оздоровительного бега и ходьбы.	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
Тема 2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям (ходьба, прыжки). Техника и методика обучения спортивной и оздоровительной ходьбе. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание». Техника и методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
Тема 3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям (бег). Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции. Техника и методика обучения метанию малого мяча. Техника и методика обучения кроссовому бегу.	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий.

Тема 4. Особенности занятий с детьми с отклонениями в состоянии здоровья. Двигательные возможности ребенка с отклонениями в состоянии здоровья. Методы развития физических качеств у детей с отклонениями в состоянии здоровья.	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
Тема 5. Предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой. Контроль и самоконтроль в процессе оздоровительных занятий. Дневник самоконтроля. Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой. Объективные показатели, субъективные данные. Педагогический контроль, содержание педагогического контроля. Врачебный контроль.	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-14	Устный опрос. Выполнение практических заданий.
Итоговая аттестация	ОПК-1 ОПК-13 ОПК-14	Зачет

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-1: способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знать: – методики обучения технике упражнений и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью; – организацию физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; – способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: – применять методы, средства, методические приемы организации учебной деятельности на занятиях базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; – использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, адаптивным спортом; – проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую

	<p>деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрации способности проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
<p>ОПК-13: способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – морфофункциональные, биомеханические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; – биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте; – психологическую характеристику физического воспитания, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта и двигательной рекреации; – основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; – организацию образовательного процесса обучающихся по физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования; – принципы, порядок, содержание и организацию учебно-тренировочных занятий в избранном виде адаптивного спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; – использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей проведения занятий в избранном виде адаптивного спорта; – организовывать образовательный процесс обучения по

	<p>физической культуре и адаптивной физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования.</p> <p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использования анатомического и биомеханического анализа, отражающего морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; – планирования учебно-тренировочных и внеурочных занятий, мероприятий спортивного и оздоровительного характера с использованием средств избранного вида адаптивного спорта в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования; – планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
<p>ОПК-14: способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; – основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; – правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом санитарно-гигиенических норм; – проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования; – оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; – осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; – организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре и избранному виду спорта.

	Иметь опыт: – оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – проведения инструктажа по технике безопасности с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.
--	---

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов	
4 семестр, 3 триместр	ОФО	ЗФО
Техническая подготовленность	60	60
Самостоятельная работа	10	10
Проведение вводной части занятия, конспект	10	10
Зачет	20	20
Итого:	100	100

Схема получения баллов за тестирование уровня овладения умениями и навыками студентами на практических занятиях

	Вид тестирования	Количество баллов
1.	Техника кроссового бега	10
2.	Техника спортивной ходьбы	10
3.	Техника прыжка в высоту «перешагивание»	10
4.	Техника прыжка в длину «согнув ноги»	10
5.	Техника метания малого мяча	10
6.	Техника оздоровительного бега	10
	Всего:	60

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	Зачтено

Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки.	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения	Не зачтено

		учебных заданий.	
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Теоретическая часть.

Текущие и промежуточные аттестации по теоретической части представляют собой ряд контрольных заданий в виде вопросов, которые проверяются путем написания контрольной работы и опроса при сдаче зачета. Ответы на вопросы должны отражать знание техники видов легкой атлетики, теории и методики обучения видам легкой атлетики, особенности техники безопасности при проведении занятий, особенности эксплуатации спортивных сооружений и т.д.

Практическая часть.

Выполнить запланированную программу практических занятий в полном объеме. Выполнить контрольные нормативы по технической подготовленности. Оценить уровень сформированности навыков и умений в различных видах легкой атлетики у студентов. Оценить уровень и качество организации занимающихся на занятиях.

Практические задания:

Подводящие и имитационные упражнения для освоения техники видов легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег. Обучение технике кроссового бега. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого и высокого старта и финиширования. Обучение технике прыжка в высоту. Обучение технике прыжка в длину. Обучение технике метаний. Совершенствование техники видов легкой атлетики.

2.2. Типовые вопросы к зачету

1. Влияние оздоровительного бега и ходьбы на организм человека.
2. Назовите главные отличия спортивного и оздоровительного бега.
3. Объясните методики двух простейших дыхательных проб: проба Штанге и проба Генчи.
4. Перечислите яркие симптомы перетренированности.
5. Назовите три зоны энергообеспечения мышечной деятельности.
6. Перечислите методы и принципы, используемые в оздоровительном беге и ходьбе.
7. Предупреждение травм во время занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
8. Назовите три ступени решения задач в аэробной зоне.
9. Охарактеризуйте стороны нагрузки (внешняя и внутренняя).
10. Контроль и самоконтроль в оздоровительном беге. Дневник самоконтроля.
11. Типовая схема обучения в легкой атлетике.
12. Дайте определение понятию «нагрузка».
13. Методика обучения технике бега.
14. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
15. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

16. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».
17. Методика обучения технике метания малого мяча.