

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Научно-образовательный центр «Природообустройство и рыболовства»

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель НОЦ «ПиР»

Л.М.Хорошман
«23» октября. 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения базовым видам спорта лёгкая атлетика»

направление подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

(уровень бакалавриата)

профиль:

«Физическая рекреация и водный туризм»

Петропавловск-Камчатский,

2024

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО для профиля физическая рекреация и водный туризм направления 49.03.03 и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы:
Старший преподаватель кафедры ФК



Зуева Л.Н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры
«22» октября 2024 года Протокол №3,

Заведующий кафедрой
«22» 10. 2024 года



Ковалев И.А.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование у студентов теоретических и практических умений и навыков, обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование основных понятий при обучении базовым видам спорта (легкая атлетика);
- освоение основ базового вида спорта в системе подготовки бакалавра;
- овладение техникой и методикой обучения базовым видам спорта (легкая атлетика);
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы в учреждениях различного типа.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-13. Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.

и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста		занимающихся различного пола и возраста	
	ИД-2 _{ОПК-1} : Умеет планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических и	Уметь: – планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических	У (ОПК-1)1
	психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	занимающихся различного пола и возраста	
	ИД-3 _{ОПК-1} : Владеет технологиями планирования содержания занятий с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Владеть: – технологиями планирования содержания занятий с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	В (ОПК-1)1

ОПК-2	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1 _{ОПК-2} : Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Знать: – средства, методы и приемы базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	3 (ОПК-2)1
		ИД-2 _{ОПК-2} : Умеет проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Уметь: – проводить занятия физкультурно- спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности	У (ОПК-2)1
		ИД-3 _{ОПК-2} : Владеет методикой проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Владеть: – методикой проведения занятий физкультурно- спортивной направленности и рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности	В (ОПК-2)1
ОПК-13	Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а	ИД-1 _{ОПК-13} : Знает систему организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	Знать: – систему организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	3 (ОПК-13)1
		ИД-2 _{ОПК-13} : Умеет	Уметь:	

	также осуществлять судейство мероприятий	планировать, организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять их судейство	– планировать, организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять их судейство	У (ОПК-13)1
		ИД-3 _{ОПК-13} : Владеет методикой организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	Владеть: – методикой организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	В (ОПК-13)1

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В методическом плане дисциплина опирается на знания, умения и компетенции, сформированные при изучении учебной дисциплины: Физическая культура (школьный курс).

4 Содержание дисциплины

4.1 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	Семинары (практические занятия)	Лабораторные работы			
Тема:1. Введение в предмет «Легкая атлетика». Лекция 1. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России.	10		2	2		6	Опрос	
Тема:2 Классификация техники движений Лекция 2. Основы техники легкоатлетического бега и основы техники спортивной ходьбы	10		2	2		6	Опрос	
Тема:3. Основы техники легкоатлетического бега. Лекция3. Техника бега в легкой атлетике.	10		2	2		6	Опрос	
Тема:4. Основы техники прыжков. Лекция4. Виды прыжков и их эволюция.	6		2	2		2	Опрос	

Тема:5. Виды и характер соревнований по л/а. Лекция5. Правила соревнований по легкой атлетике(прыжки, бег).	10		2	2		6	Опрос	
Тема:6. Тренировка легкоатлетов Лекция6. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.	8		2	2		4	Опрос	
Тема:7. Режимы легкоатлета. Лекция7.Подготовка к тренировочной соревновательной деятельности в легкой атлетике.	8		2	2		4	Опрос	
Тема:8. Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Лекция8. Формы организации занятий легкой атлетикой.	10		2	2		6	Опрос	
Зачёт								
Всего	72		16	16		40		

4.2 Распределение учебных часов по разделам дисциплины

очная форма обучения

(дисциплина изучается во 2 семестре)

Наименование вида учебной нагрузки	
Лекционные занятия	16
Лабораторные занятия	-
Практические занятия	16
Самостоятельная работа студентов	40
Всего	72

4.3 Содержание дисциплины.

Тема1. Введение в предмет «Легкая атлетика», техника безопасности

Лекция. Содержание и задачи курса л/а и основные требования, предъявляемые к студентам. Основные понятия.

Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России

История развития легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта, Легкая атлетика в системе средних и высших учебных заведениях.

Классификация видов л/а, происхождение и развитие видов. Виды л/а в ЕВСК.

Контрольные вопросы:

Классификация видов лёгкой атлетики

Происхождение и развитие лёгкой атлетики

Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России

Техника безопасности легкой атлетики при проведении соревнований.

Практическое занятие

Вопросы для обсуждения:

Вопросы для обсуждения:

Классификация видов лёгкой атлетики

Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России

Техника безопасности легкой атлетики при проведении соревнований

Тема2. Классификация техники движений в легкой атлетики.

Лекция. Определение техники. Виды спортивной техники.

Легкоатлетическая техника, фазы, моменты, основное звено. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Основы техники, спортивной ходьбы

Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты).

Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.

Контрольные вопросы:

Виды спортивной техники

Контроль за техникой движения

Взаимосвязь длины и частоты шагов

Механизм отталкивания

Практическое занятие

Вопросы для обсуждения:

Основы техники, спортивной ходьбы

Определение спортивной ходьбы

Структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты)

Тема3. Основы техники легкоатлетического бега.

Лекция. Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции

Низкий старт, варианты низкого старта, техника бега по виражу

Техника кроссового бега, эстафетного бега

Обучение технике кроссового, эстафетного бега, передачи эстафетной палки (способы передачи, зона передачи)

Основы барьерного бега, бег с препятствиями Фазы при преодолении барьера. Дистанции б/б.

Контрольные вопросы:

Техника бега на короткие дистанции

Техника бега на средние дистанции

Техника бега на длинные дистанции

Передачи эстафетной палки (способы передачи, зона передачи)

Практическое занятие

Вопросы для обсуждения:

Техника бега на короткие дистанции

Техника кроссового бега, эстафетного бега

Основы барьерного бега, бег с препятствиями Фазы при преодолении барьера

Низкий старт, варианты низкого старта, техника бега по виражу

Тема4. Основы техники прыжков.

Лекция. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Способы прыжков. Сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движений ОЦТ).

Контрольные вопросы:

Прыжок. Виды прыжков

Эволюция прыжков в л/а

Способы прыжков

Траектория движений ОЦТ

Углы отталкивания и вылета

Практическое занятие

Вопросы для обсуждения:

Виды прыжков и их эволюция траектория движений ОЦТ, сложение

скоростей, углы отталкивания и вылета, фазы прыжков, начальная скорость прыжков

Тема5. Виды и характер соревнований по л/а. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике

Лекция. Характеристика оборудования и спортивных сооружений по ходьбе, беговым видам.

Правила соревнований по л/а (прыжкам). Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, тройной прыжок.

Работа судейской коллегии на соревнованиях.

Контрольные вопросы:

Оборудование и характеристика спортивных сооружений

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в высоту

Тройной прыжок

Практическое занятие

Вопросы для обсуждения:

Характеристика оборудования и спортивных сооружений по ходьбе, беговым видам

Правила соревнований по л/а (прыжкам)

Тема6. Тренировка легкоатлетов

Лекция. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание. Особенности изменения тренированности в процессе круглогодичной тренировки. Анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата. Планирование тренировочного процесса

Многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы. Разновидности направленности тренировочных занятий.

Контрольные вопросы:

Многосторонний процесс подготовки легкоатлетов

Цели и задачи тренировки

Планирование тренировочного процесса

Разновидности направленности тренировочных занятий

Практическое занятие

Вопросы для обсуждения:

Разновидности направленности тренировочных занятий

Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная части подготовки, их разновидности и содержание в л/а

Тема 7. Режимы легкоатлета.

Лекция. Утомление и перетренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация потенциальных возможностей организма в условиях соревновательной деятельности

Контрольные вопросы:

Утомление

Переутомление

Реализация потенциальных возможностей организма

Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности

Практическое занятие

Вопросы для обсуждения:

Утомление и перетренировка

Реализация потенциальных возможностей организма в условиях соревновательной деятельности

Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности

Тема 8. Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике.

Лекция. Основные принципы — всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация. Формы организации занятий легкой атлетикой. Типовая структура, разновидности занятия легкой атлетикой. Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

Средства, методы, возраст, пол и уровень физического развития занимающихся легкой атлетикой.

Контрольные вопросы:

Формы организации занятий легкой атлетикой

Средства, методы, возраст, пол и уровень физического развития занимающихся легкой атлетикой

Основные принципы в л/а

Практическое занятие

Вопросы для обсуждения:

Основные принципы — всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация

Средства, методы, возраст, пол и уровень физического развития занимающихся легкой атлетикой

Средства, методы и динамика развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

5.1. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся

В целом внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

проработка (изучение) материалов лекций;

чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;

подготовка к практическим (семинарским) занятиям;

поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;

подготовка презентаций для иллюстрации докладов;

выполнение тестовых заданий;

подготовка к тестированию;

подготовка к текущему и итоговому (промежуточная аттестация) контролю знаний по дисциплине.

Основная доля самостоятельной работы обучающихся приходится на подготовку к практическим (семинарским) занятиям, тематика которых полностью охватывает содержание курса.

Самостоятельная работа по подготовке к семинарским занятиям предполагает умение работать с первичной информацией. Для проведения практических занятий, для самостоятельной работы используется учебно-методическое пособие Зуева Л.Н. Лёгкая атлетика : Методические указания по дисциплине для студентов всех направлений

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» лёгкая атлетика.

6.1. Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

1. Классификация видов лёгкой атлетики
2. Происхождение и развитие лёгкой атлетики
3. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России
4. Техника безопасности легкой атлетики при проведении соревнований.
5. Виды спортивной техники
6. Контроль за техникой движения
7. Взаимосвязь длины и частоты шагов
8. Механизм отталкивания
9. Техника бега на короткие дистанции
10. Техника бега на средние дистанции
11. Техника бега на длинные дистанции
12. Передачи эстафетной палки (способы передачи, зона передачи)
13. Прыжок. Виды прыжков
14. Эволюция прыжков в л/а
15. Способы прыжков
16. Траектория движений ОЦТ
17. Углы отталкивания и вылета
18. Оборудование и характеристика спортивных сооружений
19. Прыжки в длину с разбега
20. Прыжки в высоту
21. Тройной прыжок
22. Многосторонний процесс подготовки легкоатлетов
23. Цели и задачи тренировки
24. Планирование тренировочного процесса
25. Разновидности направленности тренировочных занятий
26. Утомление
27. Переутомление
28. Реализация потенциальных возможностей организма
29. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности
30. Формы организации занятий легкой атлетикой
31. Средства, методы, возраст, пол и уровень физического развития занимающихся легкой атлетикой
32. Основные принципы в л/а

6.2 Перечень рефератов:

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям
Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Характеристика специально-подводящих упражнений в легкой атлетике .

4. Характеристика педагогических основ и формирования двигательного навыка в легкой атлетике. Основные принципы применяемые в процессе обучения в л/а.
5. Методы практического разучивания техники движения на примере одного из видов легкой атлетики. Особенности комплексного метода, применения в обучении легкоатлетическим видам.
6. . – Обучение технике бега на средние дистанции.
7. Обучение технике бега в спринтерском беге.
8. Обучение технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции, особенность обучения умению варьировать длину и частоту шагов в беге.
9. Обучение разбегу и отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание». Обучение переходу через планку и приземлению в прыжках в высоту способом «перешагивание». Обеспечение техники безопасности приземления в прыжках в высоту.
10. Обучение технике разбега, отталкивания и фазы полёта и приземления в прыжке в длину способом «согнув ноги».
11. Оздоровительная направленность легкой атлетики.
12. Характеристика основных правил техники безопасности при обучении легкоатлетическим видам.
13. Оздоровительное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
14. Быстрота и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
15. Скоростно-силовые качества и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
16. Выносливость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
17. Гибкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений. Ловкость и методика ее развития средствами легкоатлетических упражнений.
18. Организация соревнований по легкой атлетике.

7. Рекомендуемая литература.

Основная литература:

1. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Спорт, 2013.
2. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов вузов / А.И. Жилкин, В.С.
3. Лёгкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА: нормативный документ. - М.: Советский спорт, 2007. - 204 с.
4. Легкая атлетика на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / В.В. Янов, А.И. Сивых, М.Г. Янова. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. - 256 с.

Дополнительная литература:

1. Зуева Л.Н. Легкая атлетика в высшем учебном заведении: Методические указания по дисциплине для студентов и курсантов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2011. – 30с.
2. .Зуева Л.Н. Лёгкая атлетика : Методические указания по дисциплине для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2023. – 38с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.rusathletics.com/> - легкая атлетика России;

2. <http://krasathlet.ru/> - федерация легкой атлетики Красноярского края;
3. <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/legkaya-atletik> - медиациентр РГУФК;
4. <http://www.fizkult-ura.com/legkay-atletika> - онлайн справочник;
5. <http://www.edu.kspu.ru/course/view.php?id=82&edit=0&sesskey=k4d7E0CaBW> – электронный учебный курс «легкая атлетика»

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Российское образование. Федеральный портал: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>

Электронно-библиотечная система «eLibrary»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система «Буквояз»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://91.189.237.198:8778/poisk2.aspx>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методика преподавания данной дисциплины предполагает чтение лекций, проведение практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций по отдельным (наиболее сложным) специфическим проблемам дисциплины. Предусмотрена самостоятельная работа студентов, а также прохождение аттестационных испытаний промежуточной аттестации (экзамен).

Лекции посвящаются рассмотрению наиболее важных концептуальных вопросов, основным понятиям. В ходе лекций обучающимся следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на практическом занятии. .

Целью проведения практических (семинарских) занятий является закрепление знаний обучающихся, полученных ими в ходе изучения дисциплины на лекциях и самостоятельно. Практические занятия проводятся, в том числе, в форме семинаров; на них обсуждаются вопросы по теме, проводится тестирование, обсуждаются доклады, дискуссионные вопросы, проводятся опросы, также предусмотрено выполнение практических заданий. Для подготовки к занятиям семинарского типа обучающиеся выполняют проработку рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины; конспектирование источников; работу с конспектом лекций; подготовку ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.

При изучении дисциплины используются интерактивные методы обучения, такие как:

1. Лекция:

проблемная лекция, предполагающая изложение материала через проблемность вопросов, задач или ситуаций. При этом процесс познания происходит в научном поиске, диалоге и сотрудничестве с преподавателем в процессе анализа и сравнения точек зрения;

лекция-визуализация - подача материала осуществляется средствами технических средств обучения с кратким комментированием демонстрируемых визуальных материалов (презентаций).

2. Семинар:

тематический семинар - этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания обучающихся на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара обучающимся дается задание – выделить существенные стороны темы. Тематический семинар углубляет знания обучающихся, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы.

проблемный семинар - перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данной темы. Накануне обучающиеся получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем.

10. Курсовой проект (работа)

Учебным планом направления подготовки специальности не предусмотрено выполнение курсовой работы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта лёгкая атлетика»

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем

11.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

- электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 данной рабочей программы;
- интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты;
- работа с обучающимися в ЭИОС ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:

- операционные системы Astra Linux (или иная операционная система, включенная в реестр отечественного программного обеспечения);
- комплект офисных программ Р-7 Оффис (в составе текстового процессора, программы работы с электронными таблицами, программные средства редактирования и демонстрации презентаций);
- программа проверки текстов на предмет заимствования «Антиплагиат».

11.3 Перечень информационно-справочных систем

- справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

для проведения занятий лекционного типа, практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория № 7-414 с комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;

для самостоятельной работы обучающихся - учебная аудитория № 305, оборудованная 5 рабочими станциями с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду организации, и комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;

доска аудиторная;

мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор); Петропавловск-Камчатский:

КамчатГТУ, 2024. – 3

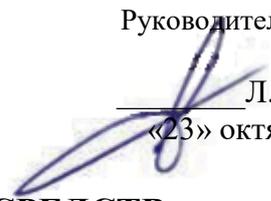
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Научно-образовательный центр «Природообустройство и рыболовства»

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель НОЦ «ПиР»


Л.М.Хорошман
«23» октября. 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лёгкая атлетика»

направление подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

(уровень бакалавриата)

профиль:

«Физическая рекреация и водный туризм»

Петропавловск-Камчатский

2024

Составитель фонда оценочных средств

Заведующий кафедрой.



Ковалев И.А..

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры «Физическая культура»

«22» октября 2024 г. Протокол №3

Заведующий кафедрой



«22» октября 2024 г.

Ковалев И.А..

АКТУАЛЬНО НА

20__/20/__ учебный год

20__/20/__ учебный год

20__/20/__ учебный год

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта»

№п/п	Контролируемые дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Лёгкая атлетика	УК-7, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-13	Конспект лекций по темам СРС, Опрос 3(УК-7, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-13)

Контроль поэтапного формирования результатов освоения дисциплины осуществляется в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации в ходе выполнения заданий на практических занятиях, выполнении заданий, вынесенных на самостоятельную работу (СР), а также при сдаче зачета.

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

2.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и	Навыками общей физической культуры, Владеть: навыками общей физической культуры, навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания перегрузок организма; навыками использов

				профессиональной деятельности	ания методик и комплекс в физических упражнениях для избежание перегрузок организма ;
2	ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знать: – положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Уметь: – планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Владеть: - технологиям и планированию содержания занятий с учетом анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
3	ОПК-2	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых	Знать: – средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и	Уметь: - проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-	Владеть: – методикой проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий с

		видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	физической подготовке	спортивной деятельности	использовани ем средств, методов и приемов базовых видов физкультурно - спортивной деятельности
4	ОПК-13	Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	Знать: - систему организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	– планировать, организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять их судейство	Владеть: – методикой организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий

2.2. Описание шкал оценивания

Для оценки качества подготовки обучающегося по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения. Преподаватель на вводной лекции (первом занятии) знакомит обучающихся группы с программой учебной дисциплины, порядком определения количества ЗЕ, графиком, формами и процедурой прохождения текущего контроля, а также примерными вопросами для подготовки к промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация – это форма контроля теоретических знаний, полученных студентом в процессе изучения всей учебной дисциплины или ее части, и умения их применять в практической деятельности. Он должен учитывать выполнение обучающимся всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины, в том числе самостоятельную работу.

Показатели, критерии оценки сформированности компетенции, шкала оценивания результатов освоения компетенций по уровням освоения представлены в таблице.

Уровень освоения	Критерии освоения	Показатели и критерии оценки сформированности компетенции	Шкала оценивания (баллы /оценка)
Продвинутый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрирует высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>	<p>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 на максимальную оценку.</p> <p>Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	«отлично» / зачтено
Базовый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрирует достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальной оценкой («неудовлетворительно»/незачтено), некоторые виды заданий выполнены с несущественными ошибками.</p> <p>Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне</p>	«хорошо» / зачтено

Пороговый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса 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, возможно, содержат ошибки.</p> <p>Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.</p>	«удовлетворительно» / зачтено
Низкий	<p><i>Компетенция не сформирована</i></p> <p>Демонстрируется отсутствие или фрагментарное наличие самостоятельности и практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Обучающийся способен ответить на поставленный вопрос только частично, на дополнительные вопросы ответов не прозвучало.</p> <p>Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.</p>	«неудовлетворительно» / не зачтено

3. Типовые контрольные задания или материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1. Вопросы к опросу

1. Классификация видов лёгкой атлетики
2. Происхождение и развитие лёгкой атлетики
3. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России
4. Техника безопасности легкой атлетики при проведении соревнований.
5. Виды спортивной техники
6. Контроль за техникой движения
7. Взаимосвязь длины и частоты шагов
8. Механизм отталкивания
9. Техника бега на короткие дистанции
10. Техника бега на средние дистанции
11. Техника бега на длинные дистанции
12. Передачи эстафетной палки (способы передачи, зона передачи)
13. Прыжок. Виды прыжков
14. Эволюция прыжков в л/а

15. Способы прыжков
16. Траектория движений ОЦТ
17. Углы отталкивания и вылета
18. Оборудование и характеристика спортивных сооружений
19. Прыжки в длину с разбега
20. Прыжки в высоту
21. Тройной прыжок
22. Многосторонний процесс подготовки легкоатлетов
23. Цели и задачи тренировки
24. Планирование тренировочного процесса
25. Разновидности направленности тренировочных занятий
26. Утомление
27. Переутомление
28. Реализация потенциальных возможностей организма
29. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности
30. Формы организации занятий легкой атлетикой
31. Средства, методы, возраст, пол и уровень физического развития занимающихся легкой атлетикой
32. Основные принципы в л/а

3.2 Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

1. Классификация видов лёгкой атлетики
2. Происхождение и развитие лёгкой атлетики
3. Основные тенденции развития современной легкой атлетики в мире и России
4. Техника безопасности легкой атлетики при проведении соревнований.
5. Виды спортивной техники
6. Контроль за техникой движения
7. Взаимосвязь длины и частоты шагов
8. Механизм отталкивания
9. Техника бега на короткие дистанции
10. Техника бега на средние дистанции
11. Техника бега на длинные дистанции
12. Передачи эстафетной палки (способы передачи, зона передачи)
13. Прыжок. Виды прыжков
14. Эволюция прыжков в л/а
15. Способы прыжков
16. Траектория движений ОЦТ
17. Углы отталкивания и вылета
18. Оборудование и характеристика спортивных сооружений
19. Прыжки в длину с разбега
20. Прыжки в высоту
21. Тройной прыжок
22. Многосторонний процесс подготовки легкоатлетов
23. Цели и задачи тренировки
24. Планирование тренировочного процесса
25. Разновидности направленности тренировочных занятий
26. Утомление
27. Переутомление
28. Реализация потенциальных возможностей организма
29. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности
30. Формы организации занятий легкой атлетикой
31. Средства, методы, возраст, пол и уровень физического развития занимающихся легкой атлетикой

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

По дисциплине предусмотрены следующие формы контроля качества подготовки:

текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

– промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины).

– контроль самостоятельной работы обучающегося.

Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения обучающимся запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем качества работы обучающегося за время изучения дисциплины.

Итоговый контроль проводится в форме промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся – оценивание результатов обучения по дисциплине, в том числе посредством испытаний.