

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

(факультет / институт / филиал)

Утверждено на заседании методической комиссии

Института клинической медицины

Протокол №2 от 26.01.2023

Рабочая программа дисциплины

**Легкая атлетика и методика преподавания
в адаптивной физической культуре**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физическая реабилитация

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная / заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20__ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Легкая атлетика и методика преподавания в адаптивной физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом изучается на 2 курсе на очной и заочной форм обучения (4 семестр).

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ПК-11 Способен использовать методы измерения, оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья, вносить коррекцию в педагогические и восстановительные воздействия и оценивать их эффективность.	ПК-11.1	Способен разрабатывать физкультурно-спортивный раздел мероприятий индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с членами реабилитационной команды; - прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков индивидуума; -определять готовность индивидуума к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации.	Устный опрос, тест, доклад, практическое задание/задача, реферат
	ПК-11.2	Способен взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации в интересах индивидуума; -обучать родителей (законных представителей), педагогов образовательных организаций, специалистов медицинских, социозащитных учреждений методам физической реабилитации, воспитания физических способностей; - консультировать по вопросам обустройства физической реабилитационной среды	

	ПК-11.3	<p>для индивидуума и оптимальным способам адаптации к ней.</p> <p>Способен оценивать результаты реабилитационных мероприятий в соответствии с возможностями самого индивидуума, его ближайшего окружения и средовых ресурсов.</p>	
--	---------	---	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ	-	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108	-	108
в том числе		-	
аудиторные занятия (контактная работа):	34	-	10
- занятия лекционного типа	16		2
- занятия семинарского типа	16		6
-КСРИФ	2		2
самостоятельная работа	38	-	89
Промежуточная аттестация – экзамен	36	-	9

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе									
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы								Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			из них									
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел I. Легкая атлетика в системе физкультурно-оздоровительной работы для	30	45	8	1	6	2	-	-	14	3	16	42

<i>лиц с ограниченными возможностями здоровья</i>												
Тема 1. Теоретические основы использования легкой атлетики в системе оздоровительной тренировки	5	8	2	-	1	-	-	-	3	-	2	8
Тема 2. Ходьба как средство оздоровительной тренировки	8	9	2	1	2	-	-	-	4	1	4	8
Тема 3. Бег в системе оздоровительной тренировки	7	9	2	-	1	1	-	-	3	1	4	8
Тема 4. Составление программ физкультурно-оздоровительных занятий по легкой атлетике для лиц с ограниченными возможностями здоровья	6	11	1	-	1	1	-	-	2	1	4	10
Тема 5. Контроль за уровнем физической подготовленности во время оздоровительных занятий по легкой атлетике	4	8	1	-	1	-	-	-	2	-	2	8
<i>Раздел II. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре</i>	40	52	8	1	10	2	-	-	18	3	22	49
Тема 1. Легкая атлетика в системе адаптивного физического воспитания	5	9	2	-	1	-	-	-	3	-	2	9
Тема 2. Легкая атлетика как вид паралимпийского спорта	8	9	2	1	2	-	-	-	4	1	4	8
Тема 3. Легкая атлетика как вид сурдлимпийского спорта	6	8	1	-	1	-	-	-	2	-	4	8
Тема 4. Легкая атлетика как вид спорта Специальной Олимпиады	7	9	1	-	2	1	-	-	3	1	4	8
Тема 5. Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ	7	9	1	-	2	1	-	-	3	1	4	8
Тема 6. Техника безопасности во время занятий и соревнований легкой атлетике для лиц с ОВЗ	7	8	1	-	2	-	-	-	3	-	4	8
<i>Контроль самостоятельной работы обучающихся</i>	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-
<i>Промежуточная аттестация</i>	36	9	<i>Экзамен (ОФО 6 семестр, ЗФО 4 курс)</i>									
Итого	108	108	16	2	16	4	-	-	34	8	38	89

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа и индивидуальных консультаций.

Промежуточная аттестация проходит в традиционной форме (экзамен).

Раздел I. Легкая атлетика в системе физкультурно-оздоровительной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тема 1. Теоретические основы использования легкой атлетики в системе оздоровительной тренировки.

Оздоровительный эффект занятий легкой атлетикой. Доступность легкоатлетических видов спорта. Разностороннее влияние занятий легкой атлетикой на организм человека. Прикладное значение занятий легкой атлетикой.

Тема 2. Ходьба как средство оздоровительной тренировки.

Возможность использования ходьбы как средства оздоровительной тренировки. Техника оздоровительной ходьбы. Виды оздоровительной ходьбы. Дозировка нагрузки во время занятий ходьбой. Требования к экипировке во время занятий оздоровительной ходьбой.

Тема 3. Бег в системе оздоровительной тренировки.

Возможность использования бега как средства оздоровительной тренировки. Техника оздоровительного бега. Разновидности оздоровительного бега. Комплексы беговых упражнений. Дозировка нагрузки во время занятий бегом. Сочетание занятий бегом и ходьбой в оздоровительной тренировке.

Тема 4. Составление программ физкультурно-оздоровительных занятий по легкой атлетике для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программы физкультурно-оздоровительных занятий по легкой атлетике для лиц молодого, среднего и пожилого возраста. Учет физического состояния и подготовленности занимающихся при составлении программ занятий с элементами легкой атлетике. Дозировка физической нагрузки во время оздоровительных занятий по легкой атлетике

Тема 5. Контроль и самоконтроль во время оздоровительных занятий по легкой атлетике.

Функциональные пробы как средство контроля за физическим состоянием занимающихся. Тестирование уровня развития физических качеств у лиц различных возрастных групп. Самоконтроль во время оздоровительных занятий легкой атлетикой.

Раздел II. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

Тема 1. Легкая атлетика в системе адаптивного физического воспитания.

Место легкой атлетики в системе адаптивного физического воспитания. Виды легкой атлетики в процессе физического воспитания детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным основным образовательным программам.. Построение учебных занятий по легкой атлетике с учетом нозологий детей с ОВЗ.

Тема 2. Легкая атлетика как вид паралимпийского спорта.

Дисциплины и правила соревнований по легкой атлетике в программе Паралимпийских игр. Особенности соревновательной деятельности спортсменов с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, травмами спинного мозга. Построение тренировочных занятий в различных видах легкой атлетики по программе Паралимпийских игр.

Тема 3. Легкая атлетика как вид сурдлимпийского спорта.

Дисциплины и правила соревнований по легкой атлетике в программе Сурдлимпийских игр. Особенности соревновательной деятельности спортсменов с нарушением слуха в легкой атлетике. Построение тренировочных занятий в различных видах легкой атлетики по программе Сурдлимпийских игр.

Тема 4. Легкая атлетика как вид спорта Специальной Олимпиады.

Дисциплины и правила соревнований по легкой атлетике в программе Специальной Олимпиады. Особенности соревновательной деятельности спортсменов с нарушением интеллекта в легкой атлетике. Построение тренировочных занятий в различных видах легкой атлетики по программе Специальной Олимпиады.

Тема 5. Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ.

Организация и судейство соревнований по легкой атлетике в программе паралимпийских, сурдлимпийских и Специальных Олимпийских игр. Судейская документация для проведения соревнований по легкой атлетике в видах адаптивного спорта. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ.

Тема 6. Техника безопасности во время занятий и соревнований легкой атлетике для лиц с ОВЗ.

Техника безопасности до и после проведения занятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ. Меры безопасности на спортивных сооружениях (беговых дорожках и секторах), природных зонах во время занятий по легкой атлетике для лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при травмах и повреждениях.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение учебного года. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме самостоятельных работ на занятиях (контроль знания студентами основных терминов и понятий курса) и тестирования.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольным мероприятиям (тестам, устным опросам, экзамену);
- подготовка докладов, рефератов

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Темы для самостоятельного изучения	Задания для самостоятельной работы	Формы контроля и оценки усвоения тем	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы*
<i>Раздел I. Легкая атлетика в системе физкультурно-оздоровительной работы для лиц с ограниченными возможностями здоровья</i>			
Тема 1. Теоретические основы использования легкой атлетики в системе оздоровительной тренировки	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест, доклад	1, 2, 5, 7, 9, 10, 19, 22
Тема 2. Ходьба как средство оздоровительной тренировки	Изучение материалов лекции, рекомендуемой методической литературы, интернет- ресурсов. Подготовка комплекса упражнений.	Устный опрос, комплекс упражнений для занятий ходьбой	1, 2, 5, 7, 9, 10, 19, 22
Тема 3. Бег в системе оздоровительной тренировки	Изучение материалов лекции, рекомендуемой методической литературы, интернет- ресурсов. Подготовка доклада	Устный опрос, комплекс упражнений для занятий оздоровительным бегом	1, 2, 5, 7, 9, 10, 19, 22
Тема 4. Составление программ физкультурно-оздоровительных	Изучение материалов лекции, рекомендуемой методической литературы, интернет- ресурсов. Подготовка программы занятий	Устный опрос, разработка программы оздоровительных	1, 2, 5, 7, 9, 10, 19, 22

занятий по легкой атлетике для лиц с ограниченными возможностями здоровья		занятий	
Тема 5. Контроль за уровнем физической подготовленности во время оздоровительных занятий по легкой атлетике	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, методической литературы, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам	Устный опрос, тест	1, 2, 5, 7, 9, 10, 19, 22
<i>Раздел II. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре</i>			
Тема 1. Легкая атлетика в системе адаптивного физического воспитания	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест	1, 3, 4, 6, 8, 21
Тема 2. Легкая атлетика как вид паралимпийского спорта	Изучение материалов лекции, рекомендуемой методической литературы, интернет- ресурсов. Подготовка доклада	Устный опрос, доклад	1, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 20
Тема 3. Легкая атлетика как вид сурдлимпийского спорта	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест	1, 4, 6, 8, 17, 21
Тема 4. Легкая атлетика как вид спорта Специальной Олимпиады	Изучение материалов лекции, рекомендуемой методической литературы, интернет- ресурсов. Подготовка доклада	Устный опрос, доклад	1, 4, 6, 8, 18, 21
Тема 5. Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ	Изучение материалов лекции, рекомендуемой методической литературы, интернет- ресурсов. Подготовка документации	Устный опрос, пакет организационно-методической документации для проведения соревнования или спортивно-массового мероприятия	1, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15. 16, 17, 18
Тема 6. Техника безопасности во время занятий и соревнований легкой атлетике для лиц с ОВЗ	Изучение материалов лекции, рекомендуемой литературы, нормативных источников, интернет- ресурсов. Подготовка к тестам.	Устный опрос, тест	1, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15. 16, 17, 18

* - номер источника литературы из п. 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.2.1 Контрольные вопросы

Вопросы	Код формируемой компетенции
1. Оздоровительный эффект и разносторонне влияние занятий легкой атлетикой на организм человека.	ПК-11
2. Прикладное значение занятий легкой атлетикой.	ПК-11
3. Возможность использования ходьбы как средства оздоровительной тренировки.	ПК-11
4. Техника и виды оздоровительной ходьбы.	ПК-11
5. Дозировка нагрузки во время занятий ходьбой и бегом.	ПК-11
6. Возможность использования бега как средства оздоровительной тренировки.	ПК-11
7. Техника и разновидности оздоровительного бега.	ПК-11

8.	Сочетание занятий бегом и ходьбой в оздоровительной тренировке.	ПК-11
9.	Возможность использования прыжковых упражнений и метаний как средства оздоровительной тренировки.	ПК-11
10.	Ограничения в использовании прыжковых упражнений и метаний на занятиях с лицами с ОВЗ.	ПК-11
11.	Программы физкультурно-оздоровительных занятий по легкой атлетике для лиц разного возраста.	ПК-11
12.	Учет физического состояния и подготовленности занимающихся при составлении программ занятий с элементами легкой атлетике.	ПК-11
13.	Дозировка физической нагрузки во время оздоровительных занятий по легкой атлетике	ПК-11
14.	Самоконтроль во время оздоровительных занятий легкой атлетикой.	ПК-11
15.	Место легкой атлетики в системе адаптивного физического воспитания.	ПК-11
16.	Виды легкой атлетики в процессе физического воспитания детей с ОВЗ, обучающихся по адаптированным основным образовательным программам.	ПК-11
17.	Содержание учебных занятий по легкой атлетике для детей с нарушением зрения и слуха.	ПК-11
18.	Содержание учебных занятий по легкой атлетике для детей с последствиями ДЦП и поражением ОДА.	ПК-11
19.	Дисциплины соревнований по легкой атлетике в программе Паралимпийских игр.	ПК-11
20.	Основные правила соревнований по легкой атлетике в программе Паралимпийских игр.	ПК-11
21.	Классификация спортсменов с нарушением зрения и последствиями ДЦП в легкой атлетике.	ПК-11
22.	Классификация спортсменов с травмами спинного мозга в легкой атлетике.	ПК-11
23.	Классификация спортсменов с ампутациями и класса прочие поражения ОДА в легкой атлетике .	ПК-11
24.	Особенности соревновательной деятельности в легкой атлетике спортсменов с нарушением зрения.	ПК-11
25.	Особенности соревновательной деятельности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.	ПК-11
26.	Особенности соревновательной деятельности спортсменов с травмами спинного мозга.	ПК-11
27.	Дисциплины и правила соревнований по легкой атлетике в программе Сурдлимпийских игр.	ПК-11
28.	Особенности соревновательной деятельности спортсменов с нарушением слуха в легкой атлетике.	ПК-11
29.	Дисциплины соревнований по легкой атлетике в программе Специальной Олимпиады.	ПК-11
30.	Основные правила соревнований по легкой атлетике в программе Специальной Олимпиады.	ПК-11
31.	Особенности соревновательной деятельности спортсменов с нарушением интеллекта в беговых видах легкой атлетики.	ПК-11
32.	Особенности соревновательной деятельности спортсменов с нарушением интеллекта в технических видах легкой атлетики.	ПК-11
33.	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике в программе Паралимпийских игр.	ПК-11
34.	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике в программе Специальных Олимпийских игр.	ПК-11

35. Судейская документация для проведения соревнований по легкой атлетике в видах адаптивного спорта.	ПК-11
36. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ.	ПК-11
37. Особенности организации и проведения интегрированных спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ.	ПК-11
38. Техника безопасности до и после проведения занятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ.	ПК-11
39. Меры безопасности на спортивных сооружениях, природных зонах во время занятий по легкой атлетике для лиц с ОВЗ.	ПК-11
40. Первая помощь при травмах и повреждениях во время занятий легкой атлетикой.	ПК-11

5.2.2. Типовые тестовые задания

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-11

1. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям
 - а) Бег оздоровительный
 - б) Спортивная игра
 - в) Ходьба на лыжах
 - г) Езда на велосипеде

2. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
 - а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
 - б) Монотонность занятий ходьбой
 - в) Легко дозировать нагрузку по самочувствию
 - г) Можно заниматься в любом возрасте

3. Какой вид физкультурно-спортивной наиболее доступен для начинающих заниматься физической культурой
 - а) Единоборства
 - б) Тяжелая атлетика
 - в) Спортивные игры
 - г) Ходьба

4. Какую пользу приносят занятия циклическими упражнениями (ходьба, бег)
 - а) Повышают силовые способности
 - б) Увеличивают эффективность работы сердца
 - в) Увеличивают количество жировой ткани
 - г) Увеличивают потребление углеводов

5. На начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге необходимо обращать внимание на (выберите лишний вариант)
 - а) Техника передвижения
 - б) Скорость передвижения
 - в) Выбор места для занятий
 - г) Время пребывания на дистанции

1. Какие спортсмены относятся к функциональному классу В-1 (11 класс) в соревнованиях по легкой атлетике инвалидов с нарушением зрения
 - а) с остротой зрения не более 0,2

- б) с остротой зрения не более 0,1
- в) с остротой зрения не более 0,01
- г) тотально незрячие

2. При проведении беговых видов легкой атлетики сопровождающий спортсмена-инвалида с нарушением зрения не имеет права финишировать

- а) позади спортсмена-инвалида
- б) рядом со спортсменом-инвалидом
- в) впереди спортсмена-инвалида
- г) на одном уровне со спортсменом-инвалидом

3. Как подается сигнал о старте на соревнованиях спортсменов-инвалидов с нарушением слуха

- а) громкий звуковой сигнал
- б) отмашка флажком стартера
- в) включение светового сигнала
- г) касанием спортсмена помощником стартера

4. К участию в соревнованиях по легкой атлетике среди инвалидов с нарушением интеллекта допускаются спортсмены имеющие

- а) уровень интеллекта в баллах не превышает 20 IQ
- б) уровень интеллекта в баллах не превышает 40 IQ
- в) уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ
- г) уровень интеллекта в баллах не превышает 100 IQ

5. Самой короткой беговой дистанцией на соревнованиях по легкой атлетике в программе «Специальной Олимпиады» является

- а) 25 м
- б) 50 м
- в) 60 м
- г) 100 м

5.2.3. Типовые задания/задачи

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-11

Задание 1. Различные виды легкой атлетики могут быть использованы в программах оздоровительной тренировки для лиц различного возраста и уровня физической подготовленности.

- В чем заключается оздоровительный эффект занятий легкой атлетикой.
- Составьте программу тренировочных занятий по легкой атлетике для лиц молодого возраста.
- Опишите средства контроля за уровнем физической подготовленности лиц молодого возраста во время оздоровительных занятий по легкой атлетике.
- Перечислите элементы самоконтроля при проведении оздоровительных занятий по легкой атлетике для данной категории занимающихся.

Задание 2. Различные виды легкой атлетики могут быть использованы в программах оздоровительной тренировки для лиц различного возраста и уровня физической подготовленности.

- В чем заключается разностороннее влияние занятий легкой атлетикой на организм человека.

- Составьте программу тренировочных занятий по легкой атлетике для лиц среднего возраста.
- Опишите средства контроля за уровнем физической подготовленности лиц среднего возраста во время оздоровительных занятий по легкой атлетике.
- Перечислите элементы самоконтроля при проведении оздоровительных занятий по легкой атлетике для данной категории занимающихся.

Задание 3. Различные виды легкой атлетики могут быть использованы в программах оздоровительной тренировки для лиц различного возраста и уровня физической подготовленности.

- Как реализуется принцип доступности во время занятий легкой атлетикой лицам различных возрастных групп.
- Составьте программу тренировочных занятий по легкой атлетике для лиц пожилого возраста.
- Опишите средства контроля за уровнем физической подготовленности лиц пожилого возраста во время оздоровительных занятий по легкой атлетике.
- Перечислите элементы самоконтроля при проведении оздоровительных занятий по легкой атлетике для данной категории занимающихся.

Задание 1. Тренировка спортсменов-инвалидов в различных видах легкой атлетики имеет много общего с подготовкой здоровых спортсменов. Но при построении тренировочного процесса необходимо учитывать особенности физической подготовки и состояния здоровья инвалидов.

- Подберите средства для тренировки спортсменов с нарушением зрения в беговых видах легкой атлетики.
- Составьте план тренировочного занятия из подобранных вами средств тренировки.
- Какие меры безопасности необходимо соблюдать во время проведения тренировочных занятий с инвалидами с нарушением зрения в беговых видах легкой атлетики.

Задание 2. Тренировка спортсменов-инвалидов в различных видах легкой атлетики имеет много общего с подготовкой здоровых спортсменов. Но при построении тренировочного процесса необходимо учитывать особенности физической подготовки и состояния здоровья инвалидов.

- Подберите средства для тренировки спортсменов с нарушением зрения в прыжковых видах легкой атлетики.
- Составьте план тренировочного занятия из подобранных вами средств тренировки.
- Какие меры безопасности необходимо соблюдать во время проведения тренировочных занятий с инвалидами с нарушением зрения в прыжковых видах легкой атлетики.

Задание 3. Тренировка спортсменов-инвалидов в различных видах легкой атлетики имеет много общего с подготовкой здоровых спортсменов. Но при построении тренировочного процесса необходимо учитывать особенности физической подготовки и состояния здоровья инвалидов.

- Подберите средства для тренировки спортсменов с нарушением зрения в легкоатлетических метаниях.
- Составьте план тренировочного занятия из подобранных вами средств тренировки.
- Какие меры безопасности необходимо соблюдать во время проведения тренировочных занятий с инвалидами с нарушением зрения в легкоатлетических метаниях.

5.2.4. Темы докладов, рефератов, контрольных работ

Темы докладов для оценки сформированности компетенции ПК-11

1. Легкая атлетика в системе оздоровительной тренировки.
2. Содержание, формы организации и методика проведения оздоровительной тренировки в легкой атлетике.
3. Требования к планированию и проведению физкультурно-оздоровительных занятий легкой атлетикой в адаптивной физической культуре.
4. Современные системы занятий оздоровительным бегом.
5. Современные системы занятий оздоровительной ходьбой.
6. Построение оздоровительных занятий с использованием различных видов ходьбы и бега.
7. Содержание занятий с использованием оздоровительного бега.

1. Классификация спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата в соревнованиях по легкой атлетике.
2. Классификация спортсменов-инвалидов с ампутациями в соревнованиях по легкой атлетике.
3. Классификация спортсменов-инвалидов с нарушением слуха и зрения в соревнованиях по легкой атлетике.
4. Классификация спортсменов-инвалидов с нарушением интеллекта в соревнованиях по легкой атлетике.
5. Классификация спортсменов-инвалидов с нарушением зрения, слуха и интеллекта в соревнованиях по легкой атлетике.
6. Классификация спортсменов-инвалидов с травмами спинного мозга и последствиями ДЦП в соревнованиях по легкой атлетике.
7. Классификация спортсменов-инвалидов с травмами спинного мозга и последствиями ДЦП в соревнованиях по легкой атлетике.

1. Оздоровительный эффект занятий легкой атлетикой.
2. Доступность легкоатлетических видов спорта для занимающихся различного возраста.
3. Разностороннее влияние занятий легкой атлетикой на организм человека.
4. Прикладное значение занятий легкой атлетикой.
5. Ходьба как средство оздоровительной тренировки.
6. Бег как средство оздоровительной тренировки.
7. Сочетание ходьбы и бега в оздоровительных занятиях лиц зрелого и пожилого возраста.

Темы рефератов, контрольных работ для оценки сформированности компетенции ПК-11

1. Беговые виды легкой атлетики в соревнованиях спортсменов с нарушением зрения.
2. Беговые виды легкой атлетики в соревнованиях спортсменов с нарушением интеллекта.
3. Беговые виды легкой атлетики в соревнованиях спортсменов с нарушением функций ОДА.
4. Беговые виды легкой атлетики в соревнованиях спортсменов с последствиями ДЦП.
5. Беговые виды легкой атлетики в соревнованиях спортсменов-колясочников.
6. Технические виды (прыжки, метания) легкой атлетики в соревнованиях спортсменов с нарушением зрения.
7. Технические виды (прыжки, метания) легкой атлетики в соревнованиях спортсменов с нарушением интеллекта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Оринчук В. А. Легкая атлетика в адаптивной физической культуре: учебное пособие. / В.А. Оринчук, М.В. Курникова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2020. – 151 с.
2. Оринчук В. А. Легкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие. / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук. – 2-е изд. перераб. и дополн. – Нижний Новгород: Типография «ЦветМир» ИП Гаврилов С.В., 2020. – 304 с.

б) дополнительная литература:

3. Всемирная паралимпийская легкая атлетика. Правила и инструкции по классификации. - Бонн: World Para Athletics, 2017 - 140 с.
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев - М. : Спорт, 2016. - 616 с.
5. Кобринский, М. Е. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2005. - 336 с.
6. Легкая атлетика. Правила соревнований ИААФ на 2018-2019 годы / Под общей редакцией В.Б. Зеленченка - Москва, 2018 - 280с.
7. Легкоатлетическая направленность физкультурно-оздоровительных занятий со студентами : учеб.-метод. пособие / сост.: С. В. Петрунина, С. М. Хабарова. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – 48 с
8. Оринчук, В. А. Основы адаптивного спорта: учебное пособие / В.А. Оринчук, Е.Н. Фомичева, М.В. Курникова – Нижний Новгород : ООО «Цветной мир», 2015. - 293 с.
9. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Дневник тренировок, питания и достижений. - СПб: Питер, 2016. - 128 с.
10. Попов, П. Бег вместо лекарства в любом возрасте / П. Попов. - М.: Издательство АСТ, 2017. - 192 с.
11. Правила соревнований и положения Международного Паралимпийского комитета по легкой атлетике на 2016-2017 годы / под ред. Н. Сладковой; пер. с англ. А. Булычева. - Бонн: МПК, 2016. - 145 с.
12. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник [Текст] / сост. А. В. Царик; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 240 с.
13. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: Сборник [Текст] / сост. А. В. Царик; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2009. – 560 с.
14. Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 №17 «Об утверждении правил вида спорта «Спорт слепых».
15. Приказ Министерства спорта РФ от 29.12.2018 №1134 «Об утверждении правил вида спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».
16. Приказ Министерства спорта РФ от 15.10.2018 №876 «Об утверждении правил вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».
17. Приказ Минспорттуризма России от 11.02.2011 №83 «Об утверждении правил вида спорта «Спорт глухих».
18. Свод правил Специальной Олимпиады по легкой атлетике. - Special Olympics, Inc., 2016. - 33 с.
19. Станкевич, Р. А. Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе. - СПб : Питер, 2016. - 224 с.
20. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н. А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
21. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2016. – 384 с.
22. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег. - Мн.: Полымя, 1985. - 111 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

23. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ.
24. rusathletics.info - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
25. worldathletics.org - официальный сайт Международной ассоциации легкоатлетических федераций (Всемирной легкой атлетики с 2019 года)
26. worldparaathletics.org - официальный сайт Всемирной паралимпийской легкой атлетики
27. olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета России.
28. paralymp.ru - официальный сайт Паралимпийского комитета России.
29. paralympic.org - официальный сайт Международного Паралимпийского комитета.
30. fpoda.paralymph.ru - официальный сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».
31. fss.org.ru - официальный сайт Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация спорта слепых».
32. ibsasport.org - официальный сайт Международной федерации спорта слепых.
33. rsf-id.ru - официальный сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями».
34. deaflymp.ru - официальный сайт Сурдлимпийского комитета России.
35. deaflympics.com - официальный сайт Международного Сурдлимпийского (Дефлимпийского) комитета.
36. specialolympics.ru - официальный сайт Специальной Олимпиады России.
37. specialolympics.org - официальный сайт Всемирного движения Специальной Олимпиады.
38. ruswalk.ru - официальный сайт Российская федерация северной ходьбы.
39. afkonline.ru - официальный сайт журнала «Адаптивная физическая культура»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

- Методический кабинет: учебно-методические пособия, компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Компьютерный класс: компьютеры с выходом в Интернет, проектор, экран.
- Спортивный зал, тренажерный зал.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ по направлению 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль - физическая реабилитация.

Автор _____ В.А. Оринчук

Рецензент (ы) _____

Заведующий кафедрой _____ М.В. Курникова