

**Приложение 2 к РПД Теория и методика  
легкой атлетики  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) – Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности  
Форма обучения – очная  
Год набора – 2021**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика легкой атлетики
5.	Форма обучения	Очная
6.	Год набора	2021

**2. Перечень компетенций**

<p>– УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>
---

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
<b>Раздел I: Основы легкой атлетики как вида спорта</b>						
1	Тема 1. Введение и содержание предмета «Легкая атлетика»	УК-7 ОПК-3	- этапы развития легкой атлетики как вида спорта; - место легкой атлетики в системе физического воспитания; - группы видов легкой атлетики.	классифицировать виды легкой атлетики	Знаниями в области истории легкой атлетики, системы физического воспитания	Подготовка доклада о выдающихся спортсменах легкоатлетах.
	Тема 2. Классификация и характеристика легкоатлетических видов					
<b>Раздел II: Основы техники легкоатлетических видов спорта</b>						
2.	Тема 1. Основные понятия в технике движений	УК-7 ОПК-3	Основные параметры и характеристики техники движений	Определять циклы, фазы, моменты двигательных действий, выявлять основные элементы техники	Навыками анализа и оценивания техники движений	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подготовка к тестированию, экзамену
3.	Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега	УК-7 ОПК-3	Основы техники легкоатлетических видов	Описывать технику выполнения легкоатлетических видов, а также ее демонстрировать	Необходимыми двигательными умениями и навыками	
4.	Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков					
5.	Тема 4. Техника легкоатлетических метаний					
<b>Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта</b>						

6.	Тема 1. Основы методики обучения	УК-7 ОПК-3	Методические принципы обучения, основные методы, средства и задачи обучения, меры безопасности в процессе обучения	Подбирать средства, методы и приемы обучения в зависимости от задач и цели обучения, возраста занимающихся, условий материально-технической базы	Средствами и приемами обучения, развития физических качеств навыками предупреждения травматизма	Составление примерного плана обучения легкоатлетическим видам, подготовка плана-конспекта урока и проведение урока по легкой атлетике в соответствии с конспектом, подготовка к тестированию, экзамену
7.	Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	УК-7 ОПК-3	Последовательность задач обучения легкоатлетическим видам	Применять методику обучения на практике	Методами определения интенсивности нагрузки, навыками преподавательской деятельности	
8.	Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков					
9.	Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний					
<b>Раздел IV: Спортивная тренировка в легкой атлетике</b>						
10.	Тема 1. Основы спортивной тренировки, управление процессом спортивной тренировки	УК-7 ОПК-3	Цели и задачи, принципы спортивной тренировки, методы, виды спортивной подготовки	Планировать процесс подготовки спортсмена	Методикой развития функциональных возможностей спортсмена, навыками тренерской деятельности	Подготовка реферата по изучаемой теме, подготовка к тестированию, экзамену
<b>Раздел V: Организация, проведение, правила соревнований по легкой атлетике</b>						
11.	Тема 1. Организация соревнований по легкой атлетике. Правила	УК-7 ОПК-3	Виды и характер соревнований, правила	Составлять положение, протоколы соревнований,	Умением распределять программу по	Разработка положения о проведении

	соревнований.		соревнований по видам легкой атлетики, этапы организации соревнований, обязанности судейской коллегии и судей по видам	организовывать и проводить соревнования, осуществлять деятельность в качестве судьи, помощника судьи, волонтера	дням и часам	соревнований по легкой атлетике, подготовка к тестированию, экзамену
--	---------------	--	--	---	--------------	--

### Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;  
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов  
«отлично» – 91-100 баллов

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценки выступления студентов с докладом, рефератом

Баллы	Характеристики ответа студента
3	- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно её излагает; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями
2	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
1	- тема раскрыта недостаточно четко и полно; - допускаются несущественные ошибки и неточности; - студент слабо аргументирует научные положения; - студент затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий

##### 4.2. Критерии оценки контроля (теста):

Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла

##### 4.3. Критерии оценки презентации

Структура презентации	Максимальное количество баллов
<b>• Содержание</b>	
Информация изложена полно и четко;	1
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации.	1
<b>• Оформление презентации</b>	
Единый стиль оформления	1
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>3</b>

##### 1.4 Критерии оценки студентов при составлении комплексов упражнений

Баллы	Характеристики письменной работы
1	Дидактическое оформление (тема, цель, задачи, оборудование)
1	Содержание учебного материала
1	Эстетическое оформление учебных карточек, комплексов упражнений
<b>3</b>	<b>ИТОГО</b>

### 1.5 Критерии оценки письменной работы (примерного плана обучения технике легкоатлетического вида, положения о проведении соревнований) студента

Баллы	Характеристики письменной работы
1	Дидактическое оформление
2	Содержание учебного материала
1	Подбор учебного материала
1	Эстетическое оформление
<b>5</b>	<b>ИТОГО</b>

### 4.6 Критерии оценки плана-конспекта урока по легкой атлетике

Баллы	Характеристики письменной работы
1	Дидактическое оформление конспекта урока, (тема, задачи, инвентарь, соответствие прилагаемой форме)
1	Содержание учебного материала
2	Подбор материала в соответствии с темой и задачами урока
1	Эстетическое оформление конспекта
<b>5</b>	<b>ИТОГО</b>

### 4.7 Критерии оценки проведения студентом урока по легкой атлетике

Баллы	Характеристики
5	Наличие и качество разработки документов планирования и соответствие содержания теме и задачам, плану-конспекту урока.
5	Рациональное распределение и эффективное использование всего времени урока; Соблюдение правил техники безопасности;
5	Речь, темп и эмоциональность ведения, соблюдение терминологии, умение доступно объяснить учебный материал.
<b>15</b>	<b>ИТОГО</b>

### 4.8 Критерии оценивания по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера)

10 баллов	Участие в соревнованиях в качестве участника (в составе сборной команды МАГУ по легкой атлетике, соревнования по легкой атлетике городского уровня и выше)
5 баллов	Участие в соревнованиях в качестве судьи, технического секретаря, волонтера

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### 5.1 Типовое тестовое задание:

1. Наиболее устойчивые виды передвижения человека?
  - а) бег;
  - б) ходьба;
  - в) прыжки;

- г) на велосипеде.
2. Какой вид бега наиболее развивает дыхательную систему?
- а) на короткие дистанции;
  - б) на средние дистанции;
  - в) на длинные дистанции;
  - г) на марафонские дистанции.
3. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?
- а) виды спорта;
  - б) страны;
  - в) континенты;
  - г) мифологические символы.
4. Угол сектора для метания мяча составляет ...
- а) 45 градусов;
  - б) 40 градусов;
  - в) 29 градусов;
  - г) коридор шириной 10 метров.
5. В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...
- а) в разноимённую руку;
  - б) из правой руки в правую;
  - в) в любую руку;
  - г) из левой руки в правую.
6. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается (возвращается к исходному) уже через:
- а) 2 недели;
  - б) 2 месяца;
  - в) 0,5 года;
  - г) 1 год.
7. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:
- а) силовой тренировки;
  - б) интервальной тренировки;
  - в) непрерывной тренировки;
  - г) круговой тренировки.
8. Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки: ...
- а) вертикальный и горизонтальный;
  - б) слева и справа;
  - в) сверху и снизу;
  - г) на месте и в движении.
9. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...
- а) уменьшении сопротивления воздуху;
  - б) увеличении скорости;
  - в) поддержании равновесия;
  - г) уменьшении действия силы тяжести.
10. Обучение метаниям начинается с ...
- а) предварительной части разбега;
  - б) держания и выпуска снаряда;
  - в) бросковой части разбега;
  - б) финального усилия.

Ключ к заданиям: 1-б 2-г 3-в 4-в 5-а 6-б 7-б 8-в 9-в 10-б

## 5.2 Типовые темы рефератов

1. Характеристика особенностей женского организма.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм.
3. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
4. Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин.
5. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.

## 5.3 Типовой комплекс упражнений для развития физических качеств

1. Бег со старта из различных исходных положений (сидя, упор лежа, лежа головой в противоположную сторону и т.д.) Дозировка: 5-6 раз по 10-15 м с интервалом в 1-1,5 мин, 3-4 серии через 2-3 мин отдыха.
2. Бег с максимальной скоростью 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз, 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с максимальной скоростью с ходу 10-30 м с 30-метрового разбега. Выполнять как предыдущее упражнение.

## 5.4 Типовая схема примерного плана обучения легкоатлетическим видам

Задачи	Средства	Организационно - методические мероприятия	Типичные ошибки	Причины	Исправления
<b>2. Обучить технике отталкивания</b>	Имитация отталкивания с одного шага	Активно проталкиваясь вперед, выполнить постановку толчковой ноги и отталкивание	Постановка наги на место отталкивания расслабленными мышцами, особенно стопы	Недостаточный уровень развития физических качеств	Развитие силовых и скоростных качеств

## 5.5 Типовые темы презентаций

1. Техника спортивной ходьбы (периоды, фазы, моменты и элементы, особенности)
2. Техника легкоатлетического бега (периоды, фазы, моменты и элементы, особенности)
3. Техника барьерного бега (фазы и элементы, особенности)
4. Техника прыжков в длину с разбега (основные элементы, особенности)
5. Техника прыжков в высоту с разбега (основные элементы, особенности)
6. Техника тройного прыжка с разбега (основные элементы, особенности)
7. Техника прыжков в высоту с шестом (основные элементы, особенности)
8. Техника толкания ядра (основные элементы, особенности)
9. Техника метания копья, гранаты (основные элементы, особенности)

## 5.6 Типовые темы докладов

1. Братья Знаменские
2. Владимир Куц
3. Сергей Бубка
4. Елена Исинбаева
5. Усэйн Болт



6. Анна Чичерова
7. Дэвид Рудиша
8. Юрий Борзаковский

## **5.7 Типовой пример положения о проведении соревнований по легкой атлетике**

### **ПОЛОЖЕНИЕ о проведении 58-ой традиционной легкоатлетической эстафеты по улицам города памяти Героя Советского Союза А. Бредова**

#### **1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Легкоатлетическая эстафета проводится с целью нравственного и физического воспитания молодежи на примере боевых и трудовых традиций народа.

#### **2 ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Легкоатлетическая эстафета проводится 09 мая 2018 года. Старт в 12 часов. Старт и финиш у памятника Герою Советского Союза А. Бредову (схема маршрута прилагается). Парад участников соревнований в 11 часов 55 минут у памятника Анатолию Бредову.

#### **3 РУКОВОДСТВО ПОДГОТОВКОЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет комитет по физической культуре и спорту администрации города Мурманска. Непосредственное проведение возлагается на городскую федерацию легкой атлетики и главную судейскую коллегию, утвержденную горспорткомитетом.

#### **4 УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в легкоатлетической эстафете допускаются команды коллективов физкультуры и члены спортивных клубов предприятий, организаций, учебных заведений, лицеев, гимназий, общеобразовательных школ города.

Состав команды 11 человек: 7 мужчин (юношей), 4 женщины (девушки). Команды коллективов физкультуры предприятий, организаций, учебных заведений выступают в нагрудных номерах, определенных для массовых стартов.

Команды школ выступают в нагрудных номерах согласно номеров школ.

Гимназии: № 1 – 71 номер, № 2 – 72 номер, № 3 - 73 номер, № 5 – 75 номер, № 6 – 76 номер, № 7 – 77 номер, № 8 – 78 номер, № 9 – 79 № 10 – 80 номер

Лицеи: ММЛ – 81 номер, МПЛ – 82 номер, № 2 – 83 номер, МАЛ – 84 номер.

Команды распределяются по группам:

- 1 группа - общеобразовательные школы, лицеи, гимназии (5 - 9 классы);
- 2 группа - общеобразовательные школы, лицеи, гимназии (10 - 11 классы);
- 3 группа - высшие и средние учебные заведения;
- 4 группа - коллективы физической культуры, в том числе: предприятия, организации, учреждения, воинские части и спортивные клубы.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в состав команд профессиональных лицеев и колледжей разрешается включать спортсменов других учебных заведений.

#### **5 НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1-3 места в легкоатлетической эстафете, в каждой группе награждаются кубками и дипломами горспорткомитета.

Участники, занявшие 1-3 места в составе команд, в каждой группе награждаются медалями и дипломами горспорткомитета.

6 3 А Я В К И

Заявки на участие в легкоатлетической эстафете, заверенные врачом, подаются на заседании судейской коллегии, которая состоится 05 мая 2018 года в 16 часов в горспорткомитете (ул. Профсоюзов, 20 тел. 45-34-90).

## 5.8 Типовой пример плана-конспекта урока по физической культуре

### Конспект урока по физической культуре для 9 А класса

#### Тема: Техника бега на короткие дистанции

#### Задачи:

1. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона.
2. Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений.
3. Воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям физической культуре.

**Инвентарь:** конусы, флажки, секундомер, эспандеры.

**Место проведения:** школьный стадион

**Дата проведения:** 9.09.2018 г.

**Провел:** Иванов И.И.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
	Подготовительная часть урока (10-15 мин)		
	Основная часть урока (20-25 мин)		
	Заключительная часть (5 мин)		