

**Приложение 2 к РПД Теория и методика  
легкой атлетики  
49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист.  
Форма обучения – заочная  
Год набора – 2023**

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

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Тренер, инструктор-методист.
3.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика легкой атлетики
4.	Форма обучения	Заочная
5.	Год набора	2023

**44. Перечень компетенций**

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

#### 44. 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»	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	- 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	Конспект по теме 2 раздела I
	Тема 2. Классификация и характеристика легкоатлетических видов					
<b>Раздел II: Основы техники легкоатлетических видов спорта</b>						
2.	Тема 1. Основные понятия в технике движений	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	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; Составление схемы типичных ошибок в технике легкоатлетических видов
3.	Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	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					

						подготовка презентации о технике одного из видов л/а; подготовка к тестированию.
<b>Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта</b>						
6.	Тема 1. Основы методики обучения	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	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, подготовка к экзамену
7.	Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	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	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	Цели и задачи, принципы спортивной тренировки, методы, виды	Планировать процесс подготовки спортсмена	Методикой развития функциональных возможностей спортсмена,	Подготовка реферата по тематике раздела IV, подготовка к

			спортивной подготовки		навыками тренерской деятельности	экзамену
<b>Раздел V: Организация, проведение, правила соревнований по легкой атлетике</b>						
11.	Тема 1. Организация соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований.	ОПК-1 ОПК-7 ОПК-9 ОПК-13	Виды и характер соревнований, правила соревнований по видам легкой атлетики, этапы организации соревнований, обязанности судейской коллегии и судей по видам	Составлять положение, протоколы соревнований, организовывать и проводить соревнования, осуществлять деятельность в качестве судьи, помощника судьи, волонтера	Умением распределять программу по дням и часам	Разработка положения о проведении соревнований по легкой атлетике, подготовка к 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 рефератом

Баллы	Характеристики ответа студента
5	- 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
4	- 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
2	- 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):

Зачет по данной дисциплине осуществляется в виде тестирования. 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;	4
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации.	4
<b>• Оформление презентации</b>	
Единый стиль оформления	2
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>10</b>

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

Баллы	Характеристики письменной работы
2	Дидактическое оформление (тема, цель, задачи, оборудование)
2	Содержание учебного материала
1	Эстетическое оформление учебных карточек, комплексов упражнений
<b>5</b>	<b>ИТОГО</b>

**1.5 Критерии оценки письменной работы (примерного плана обучения технике легкоатлетического вида, схемы типичных ошибок в технике легкоатлетических видов, положения о проведении соревнований) студента**

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

**1.6 Критерии оценки плана-конспекта урока по легкой атлетике**

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики письменной работы</b>
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>

**1.7 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

**1.8 Критерии оценивания выполнения практической работы по составлению тематического конспекта**

<b>Составление тематических конспектов</b>	<b>Баллы</b>
Выполнение задания полностью без существенных ошибок	5
Задание выполнено с ошибками или не полностью	0

**4.9 Критерии оценки ответа студентов на экзамене**

Промежуточная аттестация по данной дисциплине завершается экзаменом в виде ответа на два вопроса в билете.

При оценке знаний на экзамене учитывается правильность и осознанность изложения содержания, полнота раскрытия понятий дисциплины.

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
33-40	Отметка «Отлично» ставится при условии полного изложения материала, четкого правильного определения основных понятий, верно использованы термины, при ответе используются примеры.
25-32	Отметка «Хорошо» ставится при условии частичного изложения основного материала, в целом даны правильные определения. Допущены незначительные нарушения в последовательности изложения,

	небольшие неточности в формулировке терминов.
20-24	Отметка «Удовлетворительно» ставится, если усвоено основное содержание, но изложено фрагментарно. Определения понятий не всегда четкие и последовательные в изложении. Допущены ошибки и неточности в изложении.
0	Отметка «Неудовлетворительно» ставится студенту, если основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя. Допущены грубые ошибки при изложении материала.

## **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 разноименную 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: ...
- вертикальный и горизонтальный;
  - слева и справа;
  - сверху и снизу;
  - на месте и в движении.
9. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...
- уменьшении сопротивления воздуха;
  - увеличении скорости;
  - поддержании равновесия;
  - уменьшении действия силы тяжести.
10. Обучение метаниям начинается с ...
- предварительной части разбега;
  - держания и выпуска снаряда;
  - бросковой части разбега;
  - 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

- Характеристика особенностей женского организма.
- Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм.
- Особенности планирования тренировочных нагрузок.
- Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин.
- 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 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.

#### **1 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.

#### **2 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 ЗАЯВКИ**

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).

### **5.7 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.

<b>Частные задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>
Подготовительная часть урока (10-15 мин)			
Основная часть урока (20-25 мин)			

Заключительная часть (5 мин)			

## 5.8 Типовой пример схемы ошибок в технике легкоатлетических видов

### Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Элемент техники	Типичные ошибки
Разбег и подготовка отталкиванию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильный угол разбега</li> <li>2. Непостоянность длины беговых шагов</li> <li>3. Близкая постановка толчковой ноги на место отталкивания</li> <li>4. Отсутствие ритма разбега</li> <li>5. Разбег выполняется непрямолинейно</li> </ol>
Отталкивание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мах согнутой ногой</li> <li>2. Неполное разгибание толчковой ноги</li> </ol>
Приземление	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приземление одновременно на 2 ноги</li> <li>2. Приземление с падением назад</li> </ol>

## 5.9 Типовой комплекс специальных упражнений по методике обучения технике легкоатлетических видов

### Прыжок в длину с разбега.

Задача 1: Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.

- краткий рассказ о технике прыжков, объяснение, показ;
- просмотр фотографий, видеофильмов;

Задача 2: Обучить технике отталкивания.

- имитация движений ног при отталкивании на месте с выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания – подъем колена маховой ноги;

- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;

Задача 3: Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

- прыжки в «шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;

- прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с укороченной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;

## 5.10 Вопросы к экзамену

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Появление и развитие легкой атлетики в России.
5. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
6. Характеристика техники ходьбы.
7. Характеристика техники бега.
8. Характеристика техники прыжков.

9. Характеристика техники метаний.
10. Анализ техники бега на короткие дистанции.
11. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
12. Особенности техники эстафетного бега.
13. Анализ техники прыжка с шестом.
14. Анализ техники толкания ядра.
15. Анализ техники метания копья.
16. Анализ техники метания диска.
17. Техника барьерного бега на 100 и 110 метров.
18. Техника бега на 400 метров с барьерами.
19. Общая характеристика семиборья.
20. Общая характеристика десятиборья.
21. Организация соревнований по легкой атлетике.
22. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.
23. Правила соревнований по ходьбе и бегу.
24. Правила соревнований по прыжкам.
25. Правила соревнований по метаниям.
26. Правила соревнований в многоборьях, их особенности.
27. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
28. Роль физической подготовки в освоении техники.
29. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
31. Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.
32. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
33. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
34. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
35. Особенности методики обучения технике бега на различные спринтерские дистанции.
36. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, его особенности.
37. Методика обучения технике барьерного бега.
38. Методика обучения технике прыжка в длину.
39. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
40. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
41. Методика обучения технике толкания ядра.
42. Методика обучения технике метания диска.
43. Методика обучения технике метания копья.
44. Методика обучения технике метания гранаты.
45. Особенности технической подготовки в многоборьях.
46. Характеристика системы спортивной подготовки.
47. Особенности тренировочного процесса в легкой атлетике.
48. Средства и методы подготовки легкоатлетов, их общая характеристика.
49. Содержание спортивной подготовки.
50. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
51. Характеристика разделов физической подготовки (ОФП и СФП).
52. Развитие силы и быстроты. Скоростно-силовые двигательные качества.
53. Развитие выносливости (общая и специальная).
54. Развитие гибкости и ловкости.
55. Динамика развития физических качеств и их взаимосвязь.
56. Структура учебно-тренировочного занятия.
57. Построение микроциклов, их разновидности и содержание.
58. Построение средних этапов тренировки (макроциклов).

59. Годичный цикл тренировки, его варианты и содержание.
60. Тестирование в легкой атлетике, его виды и разновидности.