

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профили)

Тренер-преподаватель

наименование ОПОП

Б1.О.23

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Теория и методика легкой атлетики

Разработчик (и):

Коротаева Ольга Вячеславовна

ФИО

Старший преподаватель кафедры ФВиС

должность

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры

здоровьесбережения и адаптивной

физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко

подпись

Мурманск
2024

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
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	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста</p> <p>ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта</p> <p>ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	-анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля.	- оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения	-способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.	Выполнение практических заданий	Вопросы для экзамена

<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ИД-1ОПК-7 Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-2ОПК-7 Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-3ОПК-7 Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.</p>	<p>-анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля.</p>	<p>- оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения</p>	<p>-способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами,ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.</p>	<p>Выполнение практических заданий</p>	<p>Вопросы для экзамена</p>
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ИД-1ОПК-9 Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-9 Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития,</p>	<p>-анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом</p>	<p>- оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно</p>	<p>-способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами,ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.</p>	<p>Выполнение практических заданий</p>	<p>Вопросы для экзамена</p>

		определять степень соответствия их контрольным нормативам. ИД-3ОПК-9 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.	работы исполнительных органов обеспечения и контроля.	применять средства, методы и методические приемы их устранения			
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований избранному виду спорта	ИД-1ОПК-13 Знает виды и организацию соревнований в избранном виде спорта, состав судейской коллегии по видам спорта и функции отдельных спортивных судей. ИД-2ОПК-13 Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований. ИД-3ОПК-13 Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.	-анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля.	- оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения	-способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.	Выполнение практических заданий	Вопросы для экзамена	

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)

Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на лекционных занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	Активная работа на всех лекционных занятиях
2	Активная работа на лекционных занятиях, не более 30% пропусков
0	Отсутствие на лекционных занятиях

3.2 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Критерии оценивания
15	<ul style="list-style-type: none">- обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
10	<ul style="list-style-type: none">- обучающийся не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none">- обучающийся не усвоил проблему;- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- затрудняется представить научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- не владеет понятийным аппаратом.

3.3 Критерии и шкала оценивания составления плана-конспекта

Баллы	Критерии оценивания
10	Выполнение задания полностью без ошибок
7	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов

Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Типовое тестовое задание:

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда
- 2) Кенгуру
- 3) Страуса
- 4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- 3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- 1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники

3) Кузнецы

4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

1) 37 км 100 м

2) 42 км 195 м

3) 50 км 170 м

4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

1) 14-16С

2) 18-20С

3) 20-22С

4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

1) 4 кг

2) 4,5 кг

3) 5 кг

4) 7 кг

9. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

1) Разбег, отталкивание, полет, приземление

2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

3) Разбег, подпрыгивание, приземление

4) Разбег, толчок, приземление

10. Какова длина спринтерской дистанции?

1) 100 м

2) 800 м

3) 500 м

4)300м

Ключ к заданиям

№ вопроса	Вариант 1
1	1
2	2
3	3
4	1
5	3
6	2
7	1
8	1
9	1
10	1

Вопросы к экзамену

1. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
2. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Техника бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
5. Техника прыжка в длину «согнув ноги». Значение разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.
6. Техника прыжка в высоту «перешагиванием». Значение разбега, отталкивания и полетной фазы.
7. Техника метания мяча и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.
8. Техника эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
9. Техника челночного бега. Применение челночного бега на уроках в школе.
10. Организация и содержание уроков по легкой атлетике в школе.
11. Организация урока по обучению техники бега.
12. Организация урока по обучению техники прыжка в длину с разбега.
13. Организация урока по обучению техники высокого и низкого старта.
14. Организация урока по обучению прыжку в высоту способом «перешагивание».
15. Организация урока по обучению метанию мяча (гранаты). Организация метания в цель и на дальность. Обеспечение безопасности.
16. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной и школьной практике. Методика проведения.
17. Тесты, выявляющие уровень развития общей выносливости, скоростной выносливости. Методика проведения.
18. Упражнения для подготовки прыгунов в длину и высоту. Развитие прыгучести.
19. Упражнения для подготовки метателей гранаты. Их связь с техникой броска.
20. Развитие общей выносливости на занятиях в школе. Обучение равномерному темпу бега. Пульсовой контроль.
21. Применение переменного, повторного и интервального методов тренировки при подготовке бегунов на средние дистанции. Длина и количество рабочих отрезков, скорость бега, интервалы и характер отдыха. Пульсовой контроль.

22. Использование элементов круговой тренировки на уроках в школе. Определение направленности, количества станций, соотношение времени нагрузки и отдыха.
23. Оборудование и разметка сектора по метанию мяча и гранаты. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
24. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в длину. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
25. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в высоту. Правила соревнований, ведение протокола. Определение личных мест участников при равенстве их результатов.
26. Правила соревнований в беге 100 и 200 метров. Обязанности стартера и судей на финише.
27. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции, кроссу. Определение времени и мест участников при ручном хронометраже.