

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 16:55:06
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172800da907b3554c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН на
заседании кафедры
спортивных дисциплин
Протокол № от «19» 02. 2025г.
Зав. кафедрой Антипов А.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Лёгкая атлетика с методикой преподавания

Направление подготовки
Физическая культура

Профиль:
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	4
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	10
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	20

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции ¹	Этапы формирования ²
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-3 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие и поддержание у них познавательной активности, самостоятельности, инициативы и творческих способностей.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-7 Готов к проектированию и реализации воспитательных программ.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

¹

²

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений обучения бегу, прыжкам, метаниям; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Устный опрос. Практическая подготовка Реферат Зачет	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания реферата Шкала оценивания зачета
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. - выполнять и подбирать комплексы упражнений обучения бегу, прыжкам, метаниям; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - навыками организации и проведения соревнований по легкой атлетике	Практическая подготовка Составление комплекса легкоатлетических упражнений Тестирование Зачет. Экзамен	Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
ПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий	Устный опрос. Практическая подготовка Реферат Зачет	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания

результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.			населения. Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.		практической подготовки Шкала оценивания реферата Шкала оценивания зачета
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования в предметной области «легкая атлетика» по предмету «физическая культура».	Практическая подготовка Составление комплекса легкоатлетических упражнений Тестирование Зачет. Экзамен	Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
ПК-3 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие и поддержание у них познавательной активности, самостоятельности, инициативы и творческих способностей.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знает: - методы, способы и приемы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся; - специфику педагогического общения и взаимодействия в коллективе; умеет: - организовать эффективное сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия; - развивать личные лидерские и коммуникативные компетенции; - создавать благоприятную среду для развития творческих способностей;	Устный опрос. Практическая подготовка Реферат Зачет	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания реферата Шкала оценивания за-

	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знает: - методы, способы и приемы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся; - специфику педагогического общения и взаимодействия в коллективе; умеет: - организовать эффективное сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия; - развивать личные лидерские и коммуникативные компетенции; - создавать благоприятную среду для развития творческих способностей; владеет: - методами определения психологической совместимости обучающихся, их творческого потенциала; - навыками и способами организации деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодействия, обеспечивающего сотрудничество и успешную работу в коллективе (команде); - методами и приемами, стимулирующими и поддерживающими активность обучающихся.	Практическая подготовка Составление комплекса легкоатлетических упражнений Тестирование Зачет. Экзамен	чета Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
ПК-7 Готов к проектированию и реализации воспитательных программ.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	Устный опрос. Практическая подготовка Реферат Зачет	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания реферата Шкала оценивания зачета
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь:	Практическая подготовка Составление комплекса легкоатлетических	Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания

			- составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	упражнений Тестирование Зачет. Экзамен	нивания комплекса легкоатлетических упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена
--	--	--	---	--	---

Шкала оценивания практической подготовки (контрольные нормативы)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м, с.	14,6	15,2	15,6	13,0	13,6	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега, см	440	420	390	530	500	460
3.	Прыжок в высоту, см	115	110	105	140	135	130
4.	Метание малого мяча, м	40	36	32	65	55	50
5.	Кросс 1000 м; мин, с.	3.50	4.10	4.25	3.10	3.20	3.30

Шкала оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла —«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания комплекса легкоатлетических упражнений

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие, в основном, выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с занятием, условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

За одну контрольную работу студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла —«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
Итого: 15 баллов	

Шкала оценивания тестирования

Оценка за контроль ключевых компетенций учащихся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерная тематика устного опроса

1. Один цикл в спортивной ходьбе.
2. Реакция опоры и скорость движения.
3. Изменение скорости бега в одном цикле.
4. Внешнее и внутреннее проявление амортизации.
5. Шаг в беге на короткие и длинные дистанции.
6. Влияние реакции опоры на скорость бега.
7. Факторы, влияющие на дальность полёта прыгуна.
8. Факторы, влияющие на начальную скорость вылета прыгуна.
9. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
10. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
11. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
12. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
13. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
14. Анализ техники бега на короткие дистанции.
15. Анализ техники эстафетного бега.
16. Анализ техники барьерного бега.
17. Анализ техники низкого старта.
18. Анализ техники прыжка в высоту способом "Перешагивание".
19. Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
20. Анализ техники прыжка в длину способом "Согнув ноги".
21. Анализ техники прыжка в длину способом "Ножницы".
22. Анализ техники прыжка в длину способом "Прогнувшись".
23. Анализ техники метания малого мяча.
24. Анализ техники метания диска.
25. Анализ техники метания копья.
26. Анализ техники толкания ядра.
27. Анализ техники спортивной ходьбы.
28. Анализ техники тройного прыжка.
29. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
30. Методика обучения эстафетному бегу.
31. Методика обучения барьерному бегу.
32. Методика обучения спортивной ходьбе.
33. Методика обучения технике бега.
34. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Согнув ноги".
35. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Ножницы".
36. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Прогнувшись".
37. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Перешагивание".
38. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
39. Методика обучения технике метания мяча.
40. Методика обучения технике метания копья.
41. Методика обучения технике метания диска.
42. Методика обучения технике толкания ядра.
43. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике.
44. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника.
45. Права и обязанности представителя команды.
46. Обязанности и права участников соревнований.
47. Место и оборудование соревнований по бегу (старт, финиш).

48. Место и оборудование соревнований по барьерному бегу.
49. Место и оборудование соревнований по прыжкам в длину и тройным.
50. Место и оборудование соревнований по прыжкам в высоту.
51. Место и оборудование соревнований по метанию копья (мяча, гранаты).
52. Место и оборудование соревнований по толканию ядра.
53. Место и оборудование соревнований по метанию диска.
54. Принципы составления расписания двух-, трёхдневных соревнований по лёгкой атлетике.
55. Порядок проведения соревнований в несколько кругов.
56. Состав судей по бегу.
57. Стартёры и их помощники.
58. Бригады судей на финише.
59. Судейская бригада по метаниям.
60. Судейская бригада по прыжкам.
61. Бригада судей на дистанции.
62. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
63. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
64. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
65. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
66. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
67. Требования к месту соревнований по прыжкам в длину и тройным.
68. Правила проведения соревнований по метаниям.
69. Состав и порядок проведения многоборий.
70. Очередность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
71. Определение победителя в беге.
72. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
73. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
74. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
75. Разметка беговой дорожки.

Примерная тематика рефератов

1. Лёгкая атлетика в Древней Греции.
2. Представительство лёгкой атлетики в олимпийском движении современности.
3. Биографии известных легкоатлетов – чемпионов и рекорсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
4. История возникновения и эволюция техники отдельных видов лёгкой атлетики.
5. Создание, структура и функции международной (российской) федерации лёгкой атлетики.
6. Лёгкая атлетика Московской области.
7. Развитие методики тренировки.

Задания на практическую подготовку

1. Изучить фазовую и дистанционную структуру бега и спортивной ходьбы.
2. Изучить разбег, отталкивание, фазу полета и приземления в прыжках в высоту, в длину и тройном прыжке.
3. Изучить фазы метания малого мяча: разбег, бросковые шаги и отведение снаряда, финальное усилие
4. Составить комплексы легкоатлетических упражнений для проведения занятий по физической культуре в школе, ВУЗе и опробовать на учебно-тренировочных занятиях
5. Проведение занятий с использованием наглядного, словесного и моторно-двигатель-

ного методов

6. Изучить опорные и безопорные фазы в беге. Одноопорные и двухопорные фазы в ходьбе.
7. Изучить способы прыжка в длину: «согнув ноги» и «ножницы». Изучить способ прыжка в высоту «перешагивание».
8. Составить и провести на учебно-тренировочных занятиях специализированные комплексы легкоатлетических упражнений развития физических качеств и технической подготовки детей и подростков.
9. Проведение занятий с использованием повторного, переменного, интервального методов.
10. Участие в соревнованиях по легкой атлетике (пробеги, эстафеты, кроссы) различного ранга.
11. Участие в организации и проведении соревнований различного ранга по бегу, прыжкам, метаниям и многоборьям.

Примерная тематика составления комплексов легкоатлетических упражнений

Упражнения обучения техники спортивной ходьбы.

Упражнения обучения техники бега.

Упражнения обучения техники низкого старта в беге на короткие дистанции.

Упражнения обучения техники прыжка в длину с разбега.

Упражнения обучения техники прыжка в высоту с разбега.

Упражнения обучения техники тройного прыжка в длину с разбега.

Упражнения обучения техники метания малого мяча.

Упражнения обучения техники метания диска.

Упражнения обучения техники эстафетного бега.

Типовые тестовые задания.

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физкультурным образованием.

2. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физических подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

3. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- а) учением;
- б) преподаванием;

- в) воспитанием;
- г) обучением.

4. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы применения физических упражнений.

5. Физические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития качеств.

6. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

7. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

8. Основу методов воспитания составляют:

- а) средства и приемы воспитания;
- б) убеждение и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

9. Для обучения отталкиванию в прыжках в длину используются следующие упражнения:

- а) имитация отталкивания, имитация отталкивания с маховым движением, отталкивание через 1-3 беговых шага, доставание высоко повешенных предметов;
- б) имитация отталкивания, 2-й, 3-й, 5-й прыжок в яму, прыжки с места, маховые движения;

- в) доставание высоко подвешенных предметов, выпрыгивания вдоль стены, прыжки толчком двух ног через барьеры, прыжки через гимнастические скамейки;
- г) многоскоки, скачки на правой и левой ноге, выпрыгивание вверх из полуприседа, подскоки на каждой ноге.

10. Для обучения отталкиванию в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп» используются следующие упражнения:

- а) имитация постановки толчковой ноги с выполнением махового движения ногой и руками на месте и в движении, отталкивание через каждый шаг в беге по кругу, затем через 3-5 беговых шагов, доставание высоко подвешенных предметов;
- б) выполнение скачков на правой и левой ноге, выпрыгивание «в шаг» через 1-3 беговых шага, прыжки через барьеры толчком двух ног;
- в) бег по кругу с уменьшением радиуса круга, отталкивание в беге по прямой, подскоки на каждый шаг;
- г) маховые движения у шведской лестницы, выпрыгивания с махом, стоя у шведской лестницы, прыжки через барьеры толчком двух ног, скачки.

11. Укажите фазовую структуру техники метания малого мяча.

- а) разбег, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда;
- б) держание снаряда, разбег, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда;
- в) держание снаряда, разбег, финальное усилие;
- г) держание снаряда, разбег, скрестный шаг, финальное усилие, остановка после выпуска снаряда.

12. Результативность легкоатлетических прыжков определяется в первую очередь:

- а) техникой движений спортсмена в полетной фазе;
- б) начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
- в) углом отталкивания, и углом местности;
- г) сопротивлением воздушной среды.

13. К каким видам движений относится бег на различные дистанции:

- а) ациклическим;
- б) смешанным;
- в) циклическим;
- г) гетерохронным.

14. К каким видам движений относятся прыжки в длину и высоту:

- а) ациклическим;
- б) смешанным;
- в) циклическим;
- г) гетерохронным.

15. К каким видам движений относятся метания диска, молота, толкание ядра:

- а) однофазовым;
- б) ациклическим;
- в) гетерохронным;
- г) циклическим.

16. Укажите наиболее эффективный спортивный способ прыжка в длину.

- а) «согнув ноги»;
- б) «прогнувшись»;
- в) «ножницы»;
- г) сочетание «прогнувшись» и «ножницы»;

17. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называются:

- а) средствами воспитания;

- б) приемами воспитания;
- в) правилами воспитания;
- г) методами воспитания.

18. К *специфическим методам* физического воспитания относятся:

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

19. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

20. Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

21. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- а) физическим образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой личности.

22. Каким методам обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- а) методом стандартно-интервального упражнения;
- б) методом сопряженного воздействия;
- в) расчленено-конструктивным методом;
- г) методом целостно-конструктивного упражнения.

23. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

24. Двигательные (физические) способности – это:

- а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

25. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

26. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

27. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой интенсивностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

28. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:

- а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

29. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовый.

30. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- а) индивидуальными спортивными результатами;
- б) тестами (контрольными упражнениями);
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) нормативами Единой всероссийской спортивной классификации.

31. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

32. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- а) 90 уд /мин;
- б) 100-110 уд /мин;
- в) 130 уд /мин;
- г) 150-160 уд /мин.

Вопросы для зачета

- Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Анализ техники эстафетного бега.
- Анализ техники метания мяча.
- Анализ техники прыжков в длину (способы: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)
- Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание»
- Методика обучения технике изученных видов.
- Методика проведения подготовительной части урока легкой атлетики в школе и вузе.
- Правила проведения соревнований по изученным видам лёгкой атлетики.
- Амортизация в отталкивании в прыжках.
- Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
- Угловые характеристики прыжков.
- Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
- Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
- Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
- Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.
- Способы метаний легкоатлетических снарядов.
- Правила проведения соревнований по бегу (старт).
- Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
- Правила проведения соревнований в барьерном беге.
- Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
- Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.

Вопросы для экзамена

1. Один цикл в спортивной ходьбе.
2. Реакция опоры, её величина, направление. Реакция опоры и скорость движения.
3. Работа таза, плечевого пояса в спортивной ходьбе.
4. Один цикл в беге.
5. Изменение скорости бега в одном цикле.
6. Амортизация в беге. Внешнее и внутреннее проявление амортизации.

7. Шаг в беге на короткие и длинные дистанции.
8. Движущие силы в беге.
9. Влияние реакции опоры на скорость бега.
10. Факторы, влияющие на дальность полёта прыгуна. Факторы, влияющие на начальную
11. скорость вылета прыгуна
12. Распределение нагрузки в отталкивании.
13. Амортизация в отталкивании в прыжках.
14. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
15. Угловые характеристики прыжков.
16. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
17. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
18. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
19. Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.
20. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
21. Последовательность включения в работу мышечных групп в метаниях.
22. Анализ техники бега на короткие дистанции.
23. Анализ техники эстафетного бега.
24. Анализ техники барьерного бега.
25. Анализ техники низкого старта.
26. Анализ техники прыжка в высоту способом "Перешагивание".
27. Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
28. Анализ техники прыжка в длину способом "Согнув ноги".
29. Анализ техники прыжка в длину способом "Ножницы".
30. Анализ техники прыжка в длину способом "Прогнувшись".
31. Анализ техники метания мяча.
32. Анализ техники метания диска.
33. Анализ техники метания копья.
34. Анализ техники толкания ядра.
35. Анализ техники спортивной ходьбы.
36. Анализ техники тройного прыжка.
37. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
38. Методика обучения эстафетному бегу.
39. Методика обучения барьерному бегу.
40. Методика обучения спортивной ходьбе.
41. Методика обучения технике бега.
42. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Согнув ноги"
43. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Ножницы".
44. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Прогнувшись".
45. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Перешагивание"
46. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
47. Методика обучения технике метания мяча.
48. Методика обучения технике метания копья.
49. Методика обучения технике метания диска.
50. Методика обучения технике толкания ядра.
51. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике.
52. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника.
53. Права и обязанности представителя команды.
54. Обязанности и права участников соревнований.
55. Место и оборудование соревнований по бегу (старт, финиш).
56. Место и оборудование соревнований по барьерному бегу.
57. Место и оборудование соревнований по прыжкам в длину и тройным.
58. Место и оборудование соревнований по прыжкам в высоту.

59. Место и оборудование соревнований по метанию копья (мяча, гранаты).
60. Место и оборудование соревнований по толканию ядра.
61. Место и оборудование соревнований по метанию диска.
62. Принципы составления расписания двух-, трёхдневных соревнований по лёгкой атлетике.
63. Порядок проведения соревнований в несколько кругов.
64. Состав судей по бегу.
65. Стартёры и их помощники.
66. Бригады судей на финише.
67. Судейская бригада по метаниям.
68. Судейская бригада по прыжкам.
69. Бригада судей на дистанции.
70. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
71. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
72. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
73. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
74. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
75. Требования к месту соревнований по прыжкам в длину и тройным.
76. Правила проведения соревнований по метаниям.
77. Состав и порядок проведения многоборий.
78. Очередность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
79. Определение победителя в беге.
80. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
81. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
82. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
83. Разметка беговой дорожки.

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

Формами текущего контроля являются комплекс легкоатлетических упражнений, устный опрос, сдача контрольных нормативов, реферат, тестирование.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 1 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

Оценка	Описание
Отлично	Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета. Даны полные, исчерпывающие ответы на все вопросы билета. Даны правиль-

	ные ответы на все дополнительные вопросы.
Хорошо	Обучающийся демонстрирует твёрдые и практически полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Обучающийся умело использует полученные теоретические знания. Даны последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако присутствуют незначительные неточности или ошибка в ответе на один вопрос. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
Удовлетворительно	Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных вопросов программы, дает частичные ответы на поставленные вопросы. Даны неполные ответы на все вопросы билета, отсутствует знание некоторых теоретических положений. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы.
Неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует практически полное незнание основных вопросов программы. Обучающийся не может использовать полученные теоретические знания для решения поставленных задач, проявлено непонимание сущности излагаемых вопросов. Даны неполные или неверные ответы на все вопросы билета. В ответе допущены грубые ошибки

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»