

**Оценочные материалы промежуточной аттестации
Легкая атлетика с методикой преподавания**

Код, направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

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

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Лабораторные работы:

Тема 1. Спортивная ходьба

Демонстрация техники спортивной ходьбы,

Описать в тетради технику и методику обучения спортивной ходьбе.

Тема 2. Бег на спринтерские дистанции

Демонстрация техники бега на спринтерские дистанции,

Описать в тетради технику и методику обучения бегу на спринтерские дистанции.

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции

Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции,

Описать в тетради технику и методику обучения бегу на средние и длинные дистанции.

Тема 4. Прыжок в длину способом «Согнув ноги»

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Согнув ноги»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в длину способом «Согнув ноги».

Тема 5. Прыжок в высоту способом «Перешагивание»

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «Перешагивание»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание».

Тема 6. Метание мяча

Демонстрация техники метания мяча,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию мяча.

Тема 7. Метание копья

Демонстрация техники метания копья,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию копья.

Тема 8. Прыжок в длину способом "Прогнувшись"

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Прогнувшись»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в длину способом «Прогнувшись».

Тема 9. Прыжок в длину способом "Ножницы"

Демонстрация техники прыжка в длину способом «Ножницы»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в длину способом «Ножницы».

Тема 10. Толкание ядра

Демонстрация техники толкания ядра,

Описать в тетради технику и методику обучения толканию ядра.

Тема 11. Прыжок в высоту способом "Перекидной"

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «Перекидной»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в высоту способом «Перекидной».

Тема 12. Прыжок в высоту способом "Фосбери-Флоп"

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп»,

Описать в тетради технику и методику обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-Флоп».

Тема 13. Эстафетный бег

Демонстрация техники эстафетного бега,

Описать в тетради технику и методику обучения эстафетному бегу.

Тема 14. Барьерный бег

Демонстрация техники барьерного бега,

Описать в тетради технику и методику обучения барьерному бегу.

Тема 15. Метание диска

Демонстрация техники метания диска,

Описать в тетради технику и методику обучения метанию диска.

Тема 16. Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике

Практическое задание:

Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (ролевая игра),

Разработка положения, подготовка протоколов соревнований.

Тема 17. Урок легкой атлетики

Практическое задание:

Подготовить план-конспект урока по легкой атлетике,

Проведение урока по легкой атлетике (ролевая игра),

Анализ проведенного урока.

Тема 18. Тренировочный процесс в легкой атлетике

Практическое задание:

Подготовить план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике,

Проведение тренировочного занятия по легкой атлетике (ролевая игра),

Анализ проведенного тренировочного занятия.

Самостоятельная работа:

Тема 1. Спортивная ходьба

Тестирование

Вопрос 1. Назовите дистанции спортивной ходьбы для мужчин:

1) 15;20км 2) 35;40 км 3) 20;50 км 4) 10;30 км 5) 10;20 км

Вопрос 2. За какие нарушения могут дисквалифицировать спортсмена в спортивной ходьбе:

1) Безопорное положение 2) опорная нога согнута до момента прохождения вертикали

2) 3) оба варианта верны

Вопрос 3. Какую обувь используют в спортивной ходьбе:

1) Шиповки 2) кроссовки 3) ходунки 4) чешки

Тема 2. Бег на спринтерские дистанции

Тестирование

Вопрос 1. Ширина дорожки должна быть

1) 1м 2) 1.25 3) 1.75 4) не имеет значения

Вопрос 2. Колодки используют на дистанциях:

1) 3000м 2) 1500 м 3) 100-400 м 4) нет правильного ответа

Вопрос 3. При равном результате в беге на 100м (при отсутствии финального забега) более высокое место занимает спортсмен:

1) победивший в предложенной перебежке 2) занявший в забеге более высокое место
3) дается одинаковое место

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции

Тестирование

Вопрос 1. Как оповещаются участники забега о том, что лидер пошел на последний круг?

1) светофором 2) флажком 3) гонгом 4) правильных ответов нет

Вопрос 2. С какой точностью фиксируется время на ручных секундомерах ?

1) 0,1сек 2) 0,2 сек 3) 0,05 сек 4) 0,08 сек

Вопрос 3. В какой цвет должна быть окрашена бровка?

1) синий 2) красный 3) белый 4) желтый

Вопрос 4. Каким цветом отмечают линии стартов в беге на 800м?

1) зеленым 2) белым 3) синим 4) красным

Тема 4. Прыжок в длину способом «Согнув ноги»

Тестирование:

Вопрос 1. Измерение результата в прыжках в длину начинается по отпечаткам

1) пяток 2) носков 3) по любой, которая ближе к бруску

Вопрос 2. Яма для приземления наполняется:

1) опилки 2) галька 3) маты 4) песок

Вопрос 3. Ширина бруска для отталкивания

1) 8см 2) 10см 3) 15см 4) 20см

Тема 5. Прыжок в высоту способом «Перешагивание»

Тестирование

Вопрос 1. С помощью какого знака в протокол заносится информация о том, что попытка неудачна ?

1) "-" 2) "X" 3) "o" 4) "\$"

Вопрос 2. Каким знаком в протоколе указывается, что попытка была пропущена?

1) "X" 2) "-" 3) "O" 4) "\$"

Вопрос 3. Планка окрашивается в

1) светлый 2) темный 3) прозрачный 4) не имеет значения

Тема 6. Метание мяча

Тестирование

Вопрос 1. Для метания копья, мяча и гранаты минимально допустимая длина дорожки для разбега должна составлять?

1) 30м 2) 40м 3) 60м 4) 100м

Вопрос 2. Ширина коридора для метания мяча равна:

1) 10 м 2) 15 м 3) 20 м 4) 25 м

Вопрос 3. Какая задача стоит в соревнованиях по метанию мяча:

1) Попасть в цель 2) метнуть как можно дальше 3) метнуть как можно выше

Тема 7. Метание копья

Тестирование:

Вопрос 1. Держать копье надо?

- 1) за обмотку
- 2) перед обмоткой
- 3) после обмотки
- 4) как хочешь

Вопрос 2. У мужчин копье весит:

- 1) 2кг
- 2) 500г
- 3) 800г
- 4) 300г

Вопрос 3. У женщин копье весит:

- 1) 2кг
- 2) 600г
- 3) 200г
- 4) 1кг100г

Вопрос 4. Копье при приземлении должно коснуться грунта так:

- 1) упасть плосмя
- 2) коснуться острием наконечника
- 3) коснуться задней частью копья
- 4) приемлемы все варианты

Тема 8. Прыжок в длину способом "Прогнувшись"

Тестирование

Вопрос 1. До какого уровня должен быть насыпан песок в яме?

- 1) не ниже уровня дорожки
- 2) выше уровня дорожки
- 3) заподлицо с дорожкой
- 4) не имеет значения

Вопрос 2. Ширина ямы с песком не менее

- 1) 1м
- 2) 1.5м
- 3) 2м
- 4) 2.75

Вопрос 3. Длина дорожки для разбега в прыжках в длину не менее

- 1) 20м
- 2) 35м
- 3) 40м
- 4) не более 50м

Тема 9. Прыжок в длину способом "Ножницы"

Тестирование

Вопрос 1. Белый флажок поднятый вверх означает, что:

- 1) попытка зачитана
- 2) попытка не зачитана
- 3) можно начинать разбег
- 4) другие значения

Вопрос 2. Старший судья на прыжках осуществляет судейство при помощи:

- 1) белого флажка
- 2) красного флажка
- 3) белого и красного
- 4) жестов

Вопрос 3. Что означает красный флажок в руке судьи вытянутой поперек дорожки ?

- 1) можно выполнять попытку
- 2) нельзя выполнять попытку
- 3) попытка зачитана
- 4) другие значения

Тема 10. Толкание ядра

Тестирование

Вопрос 1. В случае равенства лучших результатов в толкании ядра первенство отдается:

- 1) по меньшему весу участников
- 2) по лучшей сумме результатов
- 3) по второй лучшей попытке
- 4) по меньшему количеству неудачных попыток
- 5) У кого раньше была лучшая попытка

Вопрос 2. Разрешается ли спортсмену разминаться при выполнении попытки в толкании ядра?

- 1) да, со снарядом
- 2) запрещается
- 3) да, без снаряда
- 4) разрешается

Вопрос 3. Разрешается ли возвращать ядра броском к кругу для толкания?

- 1) да
- 2) да, если рядом нет спортсмена
- 3) да, если спортсмен попросил
- 4) запрещается

Вопрос 4. Для метания молота и толкания ядра диаметр круга равен

- 1) 2м
- 2) 3м
- 3) 4.05м
- 4) 2м 13,5см

Тема 11. Прыжок в высоту способом "Перекидной"

Тестирование

Вопрос 1. Вес планки не должен превышать

- 1) 15кг
- 2) 10кг
- 3) 5кг
- 4) 2кг

Вопрос 2. Как окрашена планка для прыжков в высоту?

- 1) продольные полосы
- 2) поперечные полосы
- 3) в клеточку
- 4) в горошек

Тема 12. Прыжок в высоту способом "Фосбери-Флоп"

Тестирование:

Вопрос 1. Сектор для приземления в прыжках в высоту наполнен:

- 1) песком
- 2) опилками
- 3) матами
- 4) галькой

Вопрос 2. Длина планки для прыжков в высоту

- 1) не менее 400см
- 2) 4.48см
- 3) 4.75см
- 4) 540см
- 5) 398-402см

Вопрос 3. При равном результате в прыжках в высоту первенство определяется по:

- 1) по количеству попыток на предыдущей преодоленной высоте
- 2) по меньшему количеству затраченных попыток
- 3) Кто первым преодолел наибольшую высоту

Тема 13. Эстафетный бег

Тестирование:

Вопрос 1. Вес эстафетной палочки:

- 1) 20-50 гр.
- 2) 50-150
- 3) 80-200
- 4) правильных ответов нет

Вопрос 2. Длина эстафетной палочки

- 1) 180-200 мм
- 2) 300-400 мм
- 3) 280-300 мм
- 4) правильных ответов нет

Вопрос 3. Длина "коридора" в эстафетном беге на 100м

- 1) 20
- 2) 25
- 3) 30 м
- 4) 35 м

Каким цветом отмечаются линии стартов эстафетного бега 4x400 и 4x200м ?

- 1) черн. на бел. дорожке
- 2) красным на темн. дорожке
- 3) синим на бел. дор.
- 4) все верны

Тема 14. Барьерный бег

Тестирование:

Вопрос 1. Количество барьеров в беге на 110 у мужчин равно:

- 1) 7
- 2) 8
- 3) 9
- 4) 10

Вопрос 2. Расстояние до первого барьера в беге на 110 м у мужчин равно:

- 1) 10,34м
- 2) 12,40
- 3) 13,72
- 4) 15,02

Вопрос 3. Расстояние между барьерами в беге на 110 м у мужчин равно:

- 1) 8,15
- 2) 9,14
- 3) 10,20
- 4) 12,05

Вопрос 4. Высота барьера в беге на 110м у мужчин равна:

- 1) 106,7
- 2) 108,5
- 3) 109.3
- 4) 110,1

Тема 15. Метание диска

Тестирование

Вопрос 1. Сектор для приземления диска, молота и ядра имеет угол равный:

- 1) 30 град.
- 2) 40 град.
- 3) 50 град.
- 4) 60 град

Вопрос 2. Для метания диска диаметр круга равен

- 1) 100см
- 2) 200см
- 3) 250см
- 4) 150см

Вопрос 3. Мужской диск весит:

- 1) 1 кг
- 2) 1,5 кг
- 3) 2 кг
- 4) 2,5 кг

Тема 16. Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике

Тестирование

Вопрос 1. Действия судьи, когда он держа горизонтально в руке красный флажок отводит его в сторону ямы означает

- 1) попытка незащитана
- 2) попытка защитана
- 3) запрещается разбег
- 4) разрешается производить попытку

Вопрос 2. Кто не относится к судьям:

- 1) хронометрист
- 2) контролер
- 3) стартер
- 4) статист

Вопрос 3. Кто разрабатывает положение:

- 1) проводящая организация
- 2) главный судья
- 3) главный секретарь
- 4) нет верного ответа

Тема 17. Урок легкой атлетики

Тестирование

Вопрос 1. Что не относится к компонентам урока:

- 1) вводно-подготовительная часть
- 2) базовая часть
- 3) основная часть
- 4) заключительная часть

Вопрос 2. Что не входит в программу уроков по легкой атлетике:

- 1) Обучение прыжкам
- 2) обучение ходьбе и бегу
- 3) обучение акробатике
- 4) обучение метаниям

Вопрос 3. Урок по легкой атлетике можно проводить:

- 1) Только в спортзале
- 2) только на улице
- 3) только в манеже и на стадионе
- 4) все варианты верны.

Тема 18. Тренировочный процесс в легкой атлетике

Тестирование

Вопрос 1. Для проявления физического качества быстроты можно использовать:

- 1) Бег 30-60 метров
- 2) бег 400-800м
- 3) бег 1000-3000 м
- 4) 1 и 2 вариант

Вопрос 2. Для проявления физического качества выносливость можно использовать:

- 1) Бег 30-60 метров
- 2) бег 400-800м
- 3) бег 1000-3000 м
- 4) все варианты верны

Вопрос 3. В непрерывном равномерном методе воспитания выносливости используют следующие параметры нагрузки:

- 1) Объем
- 2) интенсивность
- 3) объем отдыха
- 4) характер отдыха
- 5) 1 и 2 вариант
- 6) все используют

Темы контрольных работ:

1. История развития легкой атлетики в (муниципалитете, субъекте федерации, России, за рубежом) - 2 семестр;
2. Разработка регламента соревнований по легкой атлетике в муниципалитете – 3 семестр;
3. Разработка положения и программы муниципальных соревнований по легкой атлетике – 4 семестр.

Этап: проведение промежуточного контроля успеваемости по дисциплине – экзамен

Задание для показателя оценивания дескриптора «Знает»	Вид задания
<p><i>Сформулируйте развернутые ответы на следующие теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами2. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами3. Урок легкой атлетики, его структура, типы, разновидности, содержание4. Легкая атлетика в средней школе.5. Методика обучения практическому выполнению техники легкоатлетических упражнений6. История возникновения и развития легкой атлетики в России до 1917 года7. История развития легкой атлетики в России после 1917 года8. Права и обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике9. Права и обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике10. Обязанности старшего судьи по метаниям11. Обязанности старшего судьи по прыжкам	- теоретический

12. Обязанности секретарей на входе 13. Обязанности старшего судьи на финише 14. Обязанности старшего хронометриста 15. Обязанности судьи-стартера 16. Основные правила соревнований по горизонтальным прыжкам. Определение победителя в горизонтальных прыжках 17. Основные правила соревнований по вертикальным прыжкам. Определение победителя в вертикальных прыжках. 18. Основные правила соревнований по метаниям. Определение победителя в метаниях. 19. Как определяется победитель в многоборье 20. Основные правила соревнований по гладкому бегу, эстафетному и барьерному бегу. 21. Условия регистрации рекорда (города, области, страны, мира) 22. Основные правила соревнований по спортивной ходьбе 23. Методика развития быстроты легкоатлета 24. Методика развития силы легкоатлета 25. Методика развития выносливости легкоатлета 26. Методика развития легкости и гибкости легкоатлета 27. Методика развития скоростно-силовых качеств легкоатлета 28. Характеристика основных педагогических принципов тренировки 29. Организация и проведение соревнования по легкой атлетике 30. Организация и проведение массовых соревнований по кроссу	
---	--

Задание для показателя оценивания дескриптора «Умеет»	Вид задания
1. Анализ техники спортивной ходьбы 2. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции 3. Анализ техники бега на короткие дистанции 4. Анализ техники барьерного бега 5. Анализ техники эстафетного бега 6. Анализ техники прыжка в высоту с разбегом способом «перешагивание» 7. Анализ техники прыжка в высоту с разбегом способом «фосбери-флоп» 8. Анализ техники прыжка в высоту с разбегом способом «перекидной» 9. Анализ техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги» 10. Анализ техники прыжка в длину с разбегом способом «прогнувшись» 11. Анализ техники прыжка в длину с разбегом способом «ножницы» 12. Анализ техники метания мяча (копья) 13. Анализ техники метания диска 14. Анализ техники толкания ядра	- практический

Задание для показателя оценивания дескриптора «Владеет»	Вид задания
1. Методика обучения технике спортивной ходьбы 2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции 3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции 4. Методика обучения технике барьерного бега 5. Методика обучения технике эстафетного бега 6. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбегом способом «перешагивание» 7. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбегом способом «фосбери-флоп» 8. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбегом способом «перекидной»	- практический

<p>9. Методика обучения технике прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги»</p> <p>10. Методика обучения технике прыжка в длину с разбегом способом «прогнувшись»</p> <p>11. Методика обучения технике прыжка в длину с разбегом способом «ножницы»</p> <p>12. Методика обучения технике метания мяча (копья)</p> <p>13. Методика обучения технике метания диска</p> <p>14. Методика обучения технике толкания ядра</p>	
--	--

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания

Этап: Проведение текущего контроля успеваемости

Критерии оценивания демонстрации техники:

Зачтено	- выставляется студенту, если обучающийся владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении техники видов легкой атлетики, при демонстрации техники сохраняется правильная структура движения, могут присутствовать незначительные ошибки.
Не зачтено	- выставляется студенту, если обучающийся не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении техники видов легкой атлетики, при этом наблюдаются грубые ошибки, структура движения имеет явные нарушения.

Критерии оценивания письменного задания:

Оценка	Критерий оценивания
зачтено	- выставляется студенту, если сформулированы все задачи для обучения технике вида легкой атлетики, к каждой задаче прописаны соответствующие средства и методические указания к их выполнению
не зачтено	- выставляется студенту, если письменное задание не выполнено, задачи сформулированы частично, средства и методические указания не в полной мере соответствуют поставленным задачам

Критерии оценивания контрольных работ

Отлично	Выполнены все требования к написанию и защите контрольной работы: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Хорошо	Основные требования к контрольной работе и ее защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
Удовлетворительно	Имеются существенные отступления от требований. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
Неудовлетворительно	Тема контрольной работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

Критерии оценивания компьютерного тестирования:

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы)
Отлично	80 – 100%
Хорошо	70 – 79%
Удовлетворительно	60 – 69%
Неудовлетворительно	Менее 60%

Этап: Проведение промежуточной аттестации

При наличии в учебном плане зачета по дисциплине

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются по двухбалльной шкале с оценками:

- «зачтено»;
- «не зачтено».

Зачтено	Выставляется, если студент посещал занятия. Правильно демонстрирует технику видов легкой атлетики, изучаемых в данном семестре. В тетради в полной мере описаны техника и методика обучения видов легкой атлетики, изучаемых в данном семестре. Контрольная работа семестра выполнена на положительную оценку. Тестирование самостоятельной работы выполнено на положительную оценку.
Не зачтено	Выставляется, если студент не посещал занятия. Не правильно демонстрирует технику видов легкой атлетики, изучаемых в данном семестре. В тетради не в полной мере описаны техника и методика обучения видов легкой атлетики, изучаемых в данном семестре. Контрольная работа семестра не выполнена на положительную оценку. Тестирование самостоятельной работы не выполнено на положительную оценку.

Этап: Проведение промежуточной аттестации

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются по четырехбалльной шкале с оценками:

- «отлично»;
- «хорошо»;
- «удовлетворительно»;
- «неудовлетворительно».

Для проведения промежуточной аттестации рабочим учебным планом предусмотрен экзамен, который оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

К экзамену допускаются обучающиеся, имеющие зачеты за предыдущие семестры, успешно прошедшие все формы текущего контроля, предусмотренные рабочей программой дисциплины.

Аттестационное испытание состоит из частей:

- успешности обучения на 1-2 курсах, выраженная в степени освоения техники и методики обучения технике изучаемых видов (рейтинг 2-3 семестров – (20 баллов);
- сдачи многоборья на 4 семестре (10 б);
- проведения урока и тренировки по легкой атлетике (10б);
- написания план-конспекта урока и тренировки (10б);
- посещаемости занятий на 4 семестре (10б);
- ответа на вопросы экзаменационного билета; (30 б);
- тестирования на компьютере (диагностическое тестирование – 5б, тестирование на экзамене – 5 б).

Критерии оценки ответов на экзаменационные задания:

Отлично	Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Выводы обоснованы.
Хорошо	Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер.
Удовлетворительно	Допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Имеются затруднения с выводами.
Неудовлетворительно	Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определённой системы знаний.

Окончательная оценка формируется как сумма баллов, набранных за выполнение всех практических и теоретического задания.

Оценка «5» - 75 баллов

Оценка «4» - 65 баллов

Оценка «3» - 55 баллов

Темы контрольных работ:

1. История развития легкой атлетики в (муниципалитете, субъекте федерации, России, за рубежом) - 2 семестр;
2. Разработка регламента соревнований по легкой атлетике в муниципалитете – 3 семестр;
3. Разработка положения и программы муниципальных соревнований по легкой атлетике – 4 семестр.