

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ

ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным
программам
индекс наименование профессионального модуля

МДК.03.04. Легкая атлетика с методикой преподавания
индекс наименование учебной дисциплины (модуля)

по специальности 49.02.01 Физическая культура
код наименование

наименование цикла: Профессиональный учебный цикл
(согласно учебному плану)

Москва, 2025 г.

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 03.04 Легкая атлетика с методикой преподавания, разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Сысцов Александр Владимирович – преподаватель, тренер по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС; Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья; Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2025г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/25

Председатель ПЦК Борнякова Ю.М. /Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист Александрова Е.А. / Александрова Е.А./

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, МДК 03.04 Легкая атлетика с методикой преподавания.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы профессионального модуля ПМ.03 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам МДК 03.04 Легкая атлетика с методикой преподавания.

| № | Контролируемые разделы, темы, модули | Формируемые компетенции (код компетенции) | Оценочные средства | | |
|---|--|---|-----------------------------|--|------------|
| | | | Количество тестовых заданий | Другие оценочные средства | |
| | | | | Вид | Количество |
| 1 | Основы техники легкоатлетических видов | ПК 3.1 | 60 | Практико-ориентированные задания | 6 |
| 2 | Основы тренировки в легкой атлетике | ПК 3.2 ПК 3.4 | | Практико-ориентированные задания Доклад | 6 6 |
| | | Всего | 60 | | 18 |

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

1 / 3 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»/«прогнувшись»

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов.

| Критерии оценки | |
|-----------------|--|
| 15 | Студент владеет техникой, самостоятельно |

| | |
|----|--|
| | воспроизводит и исполняет технические элементы с незначительным отклонением от идеального выполнения допустимо сделать 1 ошибку в технической фазе прыжка |
| 12 | студент, владеет техникой, воспроизводит и исполняет технические элементы с незначительными ошибками, может допустить мелкие ошибки в отдельных фазах движения, допустимо сделать 2-3 ошибки в технической фазе прыжка |
| 9 | студент, владеет техникой исполнения на низком уровне, может воспроизвести двигательные действия только с помощью подсказок преподавателя, допустимо сделать 4-5 ошибок в технической фазе прыжка |

2. Бег на длинные дистанции (1км)

| Юноши: | Девушки: |
|----------------------------|----------------------------|
| 5 баллов – 3.25.00 минут | 5 баллов – 4.15.00 минут |
| 10 баллов – 3.20.00 минут | 10 баллов – 4.10.00 минут |
| 15 баллов – 3.15.00 минут | 15 баллов – 4.05.00 минут |
| 20 баллов – 3.10.00 минут | 20 баллов – 4.00.00 минуты |
| 25 баллов – 3.05.00 минут | 25 баллов – 3.55.00 минут |
| 30 баллов – 3.00.00 минуты | 30 баллов – 3.50.00 минут |

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. История развития легкой атлетики.
2. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
3. Основы техники бега на короткие дистанции.
5. Методика тренировки в основных видах легкой атлетики.
6. Методика развития физических качеств посредством легкоатлетических упражнений.
7. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.
8. Техника спортивной ходьбы, методика обучения.
9. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.
10. Техника эстафетного бега, методика обучения.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

Алгоритм оценивания

Оценка в

| | баллах |
|--|---------------|
| Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления | 2-1 |
| Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует) | 3-1 |
| Презентация выполнена в соответствии с требованиями: | |
| шрифт не менее 20 | 2-1 |
| на слайде только основная информация | 2-1 |
| слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия | 2-1 |
| наличие схем, рисунков, фото | 2-1 |
| Исполнение доклада: | |
| Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией | 10-1 |
| Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает) | 4-1 |
| Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1)) | 3-1 |
| Итого | 30 |

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) Гимнастику
- б) легкую атлетику
- в) тяжелую атлетику

2. Первый чемпион Олимпийских игр древности стал...

- а) Короибос;
- б) Сарконидос;
- в) Долтонис.

3. В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?

- а) 1896
- б) 1894
- в) 1895

4. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в...

- а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

5. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска...

- а) Нина Думбадзе;
- б) Елизавета Багрянцева
- в) Нина Ромашкова(Пономарева).

6. Какой вид спорта появился в честь афинского воина Фидиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами и преодолевшего расстояние в 42 км 195 м?

- а) спортивная ходьба;
- б) марафон;
- в) метание копья.

7. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:

- а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- б) Ходьба, бег, прыжки и метания;
- в) Бег, прыжки, кросс;
- г) Ходьба, метания.

8. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

9. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

10. Первые соревнования Советских легкоатлетов...

- а) 1918г. /Петроград/
- б) 1936г / Москва/
- в) 1928г /Владимир/

11. Когда Советские спортсмены стали принимать участие на Чемпионатах Европы?

- а) 1896г.
- б) 1950г.
- в) 1946г.

12. Когда Советские спортсмены стали принимать участие в Олимпийских играх?

- а) 1964г.
- б) 1952г.
- в) 1948г.

13. Сколько видов входит в программу Олимпийских игр по легкой атлетике?

- а) 21 вид у мужчин, и 18 видов у женщин.
- б) 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин.
- в) 15 видов у мужчин, и 12 видов у женщин.

14. Спортивная ходьба / дистанция у мужчин и женщин/:

- а) мужчины 20км и 50км; женщины 20км;
- б) мужчины 50км; женщины 20км;
- в) мужчины и женщины 30км;

15. Бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?

- а) Снимается с соревнований;
- б) предупреждается;
- в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

16. Бег на длинные дистанции включает сколько метров?

- а) 3000; 5000; 10000
- б) 1500; 5000; 10000
- в) 5000; 10000; 42195

17. Вес гранаты у мужчин и женщин:

- а) 500 г для мужчин и женщин;
- б) 700 г и 500г для мужчин и 500 г для женщин;
- в) 700 г для мужчин и 500 г для женщин.

18. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат — нет.

19. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) Наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.

20. Сопоставить:

1. Ольга Корбут – а) фигурное катание

2. Виктор Ан- б) лыжи
3. Лариса Лазутина- в) спортивная гимнастика
4. Ирина Роднина- г) шорт-трек

Ответы к тесту

1. б
2. а
3. а
4. а
5. в
6. б
7. а
8. в
9. в
10. а
11. в
12. б
13. б
14. а
15. а
16. в
17. б
18. в
19. в
20. 1. в
2-г
3-б
4-а

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 20 баллов, минимальная – 14 баллов.

| Критерии оценки | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 20- 18 | 86-100% правильных ответов теста |
| 17 - 15 | 71-85% правильных ответов теста |
| 14 | не менее 55% правильных ответов теста |

2 / 4 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»/«перекат»

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов.

| Критерии оценки | |
|------------------------|---|
| 30 | Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку с незначительными ошибками в принимаемых положениях |
| 24 | Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку со средними ошибками в принимаемых положениях |
| 18 | Студент знает вольные упражнения, выполняет упражнения под музыку с грубыми ошибками в принимаемых положениях |

2. Бег на короткие дистанции (300 метров)

| Юноши: | Девушки: |
|--------------------------|--------------------------|
| 5 баллов – 46.5 секунд | 5 баллов – 53.5 секунды |
| 10 баллов – 46 секунд | 10 баллов – 53 секунды |
| 15 баллов – 45.5 секунд | 15 баллов – 52.5 секунды |
| 20 баллов – 45.0 секунд | 20 баллов – 52.0 секунды |
| 25 баллов – 44.5 секунды | 25 баллов – 51.5 секунда |
| 30 баллов – 44.0 секунды | 30 баллов – 51.0 секунда |

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Принципы и правила составления школьной программы раздела «Легкая атлетика».
2. Планирование и содержание раздела «Легкая атлетика» в школьной программе.
3. Характер и календарь соревнований, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
5. Беговая бригада на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
6. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности).
7. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
8. Строительство и оборудование простейшей школьной площадки для занятий по легкой атлетике.

9. Организационные и методические принципы работы учителя физической культуры по легкой атлетике.
10. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

| Алгоритм оценивания | Оценка в баллах |
|--|------------------------|
| Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления | 2-1 |
| Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует) | 3-1 |
| Презентация выполнена в соответствии с требованиями: | |
| шрифт не менее 20 | 2-1 |
| на слайде только основная информация | 2-1 |
| слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия | 2-1 |
| наличие схем, рисунков, фото | 2-1 |
| Исполнение доклада: | |
| Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией | 10-1 |
| Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает) | 4-1 |
| Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1)) | 3-1 |
| Итого | 30 |

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- а) бег на 5000м
б) бег на 100м
 в) кросс
 г) марафонский бег

2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

- а) главные и второстепенные
б) основные и эпизодические
 в) учебные и неучебные

3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

- а) отборочные и квалификационные
б) первенства и чемпионаты

в) личные, командные и лично-командные

4. Толкание ядра — вид спорта, который проводится:

- а) на стадионе и в манеже**
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья**

6. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:

- а) металлические упоры
- б) специальный ящик**
- в) земляные ямки

7. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:

- а) Бимон в 1970 г.
- б) Тадзима в 1936 г.
- в) Шмидт в 1960 г.**

8. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся ... см:

- а) 167**
- б) 169
- в) 171

9. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется ... движений(ями) рук:

- а) стопорными
- б) маховыми
- в) без маховых**

10. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:

- а) погодных условий
- б) психологических особенностей спортсмена**
- в) условий проведения соревнований

11. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

- а) легкую атлетику**
- б) гимнастику
- в) тяжелую атлетику

12. Кросс — это:

- а) бег с барьерами

б) бег по пересеченной местности

в) бег с ускорением

13. К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки через гимнастического коня

б) прыжки с шестом

в) спортивная ходьба

14. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

а) 400 м, 800 м

б) 200 м, 100 м

в) 500 м, 1000 м

15. Какая из дистанций является спринтерской:

а) 100 м

б) 800 м

в) 500 м

16. Чем измеряется длина разбега:

а) рулеткой

б) ступнями

в) беговым шагом

17. Стиль-чез — это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

18. В каком году возникла легкая атлетика в России:

а) в 1896

б) в 1888

в) в 1912

19. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

а) 100 см

б) 105 см

в) 125 см

20. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

а) быстрого выноса маховой ноги

б) максимальной скорости разбега и отталкивания

в) способа прыжка

21. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:

а) координации движений прыгуна

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) способа прыжка

22. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции**
- в) бег на средние дистанции

23. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

- а) по частоте дыхания
- б) по самочувствию
- в) по частоте сердечных сокращений**

24. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

- а) улучшению спортивного результата
- б) травмам**
- в) экономии сил

25. Фибергласовые шесты в прыжках появились в этом году:

- а) 1976
- б) 1967
- в) 1961**

26. В начальный период обучения технике барьерного бега расстояние между барьерами:

- а) должно соответствовать правилам соревнований
- б) может быть уменьшено**
- в) может быть увеличено

27. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:

- а) 3000; 5000; 10000**
- б) 1500; 5000; 10000
- в) 5000; 10000; 42000

28. Одна из решаемых задач при обучении движению ног в спортивной ходьбе — это постановка:

- а) ноги на носок
- б) согнутой ноги на грунт
- в) выпрямленной ноги на грунт**

29. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:

- а) 2000; 3000**
- б) 3000; 5000
- в) 5000; 10000

30 Основные факторы, определяющие результативность прыжков:

- а) оптимальная работа всех звеньев тела
- б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгунца и угол вылета**
- в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

31. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике:

- а) перехода через планку и приземлению**
- б) падения
- в) владения шестом

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 31 баллов, минимальная – 16 баллов.

| Критерии оценки | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 31-29 | 86-100% правильных ответов теста |
| 28-22 | 71-85% правильных ответов теста |
| 16 | не менее 55% правильных ответов теста |

3 / 5 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»/тройной прыжок

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов.

| Критерии оценки | |
|-----------------|--|
| 15 | Студент владеет техникой, самостоятельно воспроизводит и исполняет технические элементы с незначительным отклонением от идеального выполнения допустимо сделать 1 ошибку в технической фазе прыжка |
| 12 | студент, владеет техникой, воспроизводит и исполняет технические элементы с незначительными ошибками, может допустить мелкие ошибки в отдельных фазах движения, допустимо сделать 2-3 ошибки в технической фазе прыжка |
| 9 | студент, владеет техникой исполнения на низком уровне, может воспроизвести двигательные действия только с помощью подсказок преподавателя, допустимо |

| |
|--|
| сделать 4-5 ошибок в технической фазе прыжка |
|--|

2. Проведение ОРУ (по предварительному рассказу и показу/проходным способом)

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов.

| Критерии оценки | |
|-----------------|--|
| 15 | Студент владеет терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения |
| 12 | Студент хорошо владеет терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения |
| 9 | Студент плохо владеет терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения |

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
2. Управление процессом тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
3. Построение урока по легкой атлетике в школе.
4. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
5. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
6. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
7. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
8. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
9. Принципы спортивной тренировки.
10. Цель и задачи спортивной тренировки.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

| Алгоритм оценивания | Оценка в баллах |
|--|-----------------|
| Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления | 2-1 |
| Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует) | 3-1 |
| Презентация выполнена в соответствии с требованиями: | |

| | |
|--|-----------|
| шрифт не менее 20 | 2-1 |
| на слайде только основная информация | 2-1 |
| слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия | 2-1 |
| наличие схем, рисунков, фото | 2-1 |
| Исполнение доклада: | |
| Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией | 10-1 |
| Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает) | 4-1 |
| Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1)) | 3-1 |
| Итого | 30 |

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

1.Какие существуют фазы прыжка в длину с разбега?

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
- в) разбег, подпрыгивание, приземление.

2. Выделите лишнее:

Основные виды прыжков в длину:

- а) с места;
- б) гармошкой;
- в) прогнувшись;
- г) в шаге.
- д) ножницы.

3.Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину с разбега?

- а) две попытки;
- б) три попытки;
- в) одна попытка.

4. Выберите ПРАВИЛЬНОЕ утверждение:

- а)самым важным при выполнении прыжка является скрученная спина;
- б) перед прыжком обязательно нужно провести разминку;
- в) прыжок должен занимать максимум 3 секунды;
- г) оценка ставится в зависимости от качества выполнения разбега.

5. К какой сфере спорта относится дисциплина «прыжок в длину»?

- а) тяжёлая атлетика;
- б) силовой спорт;
- в) лёгкая атлетика.

6. Предположите, какой из способов прыжка в длину с разбега позволяет прыгнуть максимально далеко?

- а) ножницы;**
- б) прогнувшись;
- в) комбинированный.

7. Сколько времени даётся на подготовку и выполнение прыжка?

- а) 5мин;
- б) 4мин;
- в) 1мин.**

8. Сколько применяют шагов ведущие спортсмены при разбеге в длину у мужчин?

- а) 22;**
- б) 15;
- в) 24.

9. Сколько применяют шагов ведущие спортсмены при разбеге в длину у женщин?

- а) 22;**
- б) 15;
- в) 24.
- г) от 35 до 45 м

10. Какая рекомендованная длина разбега у мужчин?

- а) 1км;
- б) 50м;
- в) 25м.
- г) от 35 до 45 м**

11. Какая рекомендованная длина разбега у женщин?

- а) 1км;
- б) 50м;
- в) 25м.
- г) от 25 до 35 м**

12. На каких по счету беговых шагах спортсмен должен развить скорость для прыжка?

- а) 2-3;
- б) 3-4;**
- в) 4-5.

13. Какой оптимальный угол постановки толчковой ноги?

- а) около 40;
- б) около 70;**
- в) около 90.

14. На какие три части можно разделить полётную фазу прыжка?

- а) полёт, вертикальное движение вперед, приземление;
- б) полёт, вертикальное движение, падение;
- в) взлёт, горизонтальное движение вперед, подготовка к приземлению.**

15. Какое должно быть приземление?

- а) с прямым падением;
- б) с боковым падением;
- в) с падением в сторону, с выбиванием.**

16. Как нельзя делать при прыжке в длину с разбега?

- а) на последних шагах разбега излишний наклон вперед;**
- б) отталкиваясь доставать рукой подвешенный предмет;
- в) в опорной фазе на последнем шаге быстрее продвигать таз вперед.

17. Отталкивание происходит?

- а) от дорожки перед прыжковой ямой;**
- б) от бруса перед прыжковой ямой;
- в) от дорожки перед бруском.

18. С какой фазы принято начинать обучение прыжкам в длину с разбега?

- а) отталкивание;**
- б) приземление;
- в) разбег;
- г) полет.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 16 баллов, минимальная – 8 баллов.

| Критерии оценки | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 16-12 | 86-100% правильных ответов теста |
| 11-9 | 71-85% правильных ответов теста |
| 8 | не менее 55% правильных ответов теста |

4 / 6 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»/прыжок в длину с разбега способом «в шаге»

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 15 баллов, минимальная – 9 баллов.

| Критерии оценки | |
|-----------------|--|
| 15 | Студент владеет техникой, самостоятельно воспроизводит и исполняет технические элементы с незначительным отклонением от идеального выполнения допустимо сделать 1 ошибку в технической фазе прыжка |
| 12 | студент, владеет техникой, воспроизводит и исполняет технические элементы с незначительными ошибками, может допустить мелкие ошибки в отдельных фазах движения, допустимо сделать 2-3 ошибки в технической фазе прыжка |
| 9 | студент, владеет техникой исполнения на низком уровне, может воспроизвести двигательные действия только с помощью подсказок преподавателя, допустимо сделать 4-5 ошибок в технической фазе |

2. Бег на длинные дистанции (5000 метров юноши, 3000 метров девушки)

| Юноши: | Девушки: |
|----------------------|----------------------|
| 5 баллов – 30 минут | 5 баллов – 18 минут |
| 10 баллов – 29 минут | 10 баллов – 17 минут |
| 15 баллов – 28 минут | 15 баллов – 16 минут |
| 20 баллов – 27 минут | 20 баллов – 15 минут |
| 25 баллов – 26 минут | 25 баллов – 14 минут |
| 30 баллов – 25 минут | 30 баллов – 13 минут |

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
2. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Классификация легкоатлетических упражнений.
4. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
6. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
7. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
8. Методика обучения технике эстафетного бега.

9. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.
10. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

| Алгоритм оценивания | Оценка в баллах |
|--|-----------------|
| Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления | 2-1 |
| Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует) | 3-1 |
| Презентация выполнена в соответствии с требованиями: | |
| шрифт не менее 20 | 2-1 |
| на слайде только основная информация | 2-1 |
| слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия | 2-1 |
| наличие схем, рисунков, фото | 2-1 |
| Исполнение доклада: | |
| Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией | 10-1 |
| Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает) | 4-1 |
| Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1)) | 3-1 |
| Итого | 30 |

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

1. Что такое бег?

- а) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй.
- б) двигательное действие, относящаяся к горизонтальным прыжкам.
- в) один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.**

- г) дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов.

2. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?

- а) 200м, 1000м, 100м с/б
- б) 60м, 100 м, 200м, 400 м**
- в) 400 м, 800 м

г) 30м, 300м, 3000м

3. Какие дистанции относятся к средним дистанциям?

а) 200 м, 400 м, 800м

б) 800 м, 1500 м

в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м

г) 200м,1000м, 100м с/б

4. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям?

а) 5 000м, 10 000м

б) 3000м с/п, 1000 м

в) 42 км, 2000 м

г) 100м, 200м, 400м

5. Для бегунов важнейшими качествами являются:

а) способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных)

б) скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

в) все выше перечисленные

г) нет правильного ответа

6. Сколько беговых дорожек на летнем стадионе?

а) 6-9 дорожек

б) 2-4 дорожки

в) 4-6 дорожек

г) 5-7 дорожек

7. Сколько беговых дорожек на зимнем стадионе?

а) 6-9 дорожек

б) 2-4 дорожки

в) 4-6 дорожек

г) 5-7 дорожек

8. Что необходимо сделать после бега на длинную дистанцию?

А) лечь отдохнуть

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания

В) выпить как можно больше воды

Г) плотно поесть

9. Скорость бега определяется двумя важными умениями:

а) выносливостью

б) тактическим мышлением

в) частотой шага

г) длиной шага

10. Скоростная выносливость-

а) определяет способность спортсмена выдерживать максимальную скорость продолжительное время.

б) определяет равновесие и точность движений бегуна.

в) способность двигательно выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей

г) нет правильного ответа

11. Фазы спринтерского бега:

- а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- б) старт, стартовый разгон, финиширование
- в) подготовка к старту, бег по дистанции, финиширование
- г) старт, бег по дистанции, финиширование

12. Что такое фальстарт?

- а) переход на чужую дорожку
- б) задержка старта
- в) преждевременный старт**
- г) толчок соперника в спину

13. Какой мировой рекорд у женщин на 100 метров?

- а) 10,49**
- б) 10,76
- в) 11,08
- г) 10,10

14. Какой мировой рекорд у мужчин на 100 метров?

- а) 10,49
- б) 9,76
- в) 9,58**
- г) 9,54

15. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям
- Б) 30 метров
- В) 100 метров**
- Г) 500 метров

16. Какую барьерную дистанцию на летнем стадионе бегают женщины?

- а) 110 с/б, 400 с/б
- б) 110 с/б, 3000 с/п
- в) 100 с/б, 60 с/б
- г) 100 с/б, 400 с/б**

17. С чего начинается бег на средние дистанции?

- а) с низкого старта
- б) с опорой на одну руку
- в) с высокого старта**
- г) с подскока

18. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега

- а) 4x100 м**
- б) 4x200 м
- в) 4x400 м**
- г) 4x 800 м

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

- а) улучшению спортивного результата
- б) травмам**
- в) экономии сил

г) высокому результату

20. Кто из действующих волгоградских легкоатлетов выступал на Олимпиаде, на дистанции 400 метров:

- а) Елена Исинбаева
- б) Елена Черных
- в) Антонина Кривошапка**
- г) Мария Абакумова

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 20 баллов, минимальная – 14 баллов

| Критерии оценки | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 20-18 | 86-100% правильных ответов теста |
| 17-15 | 71-85% правильных ответов теста |
| 14 | не менее 55% правильных ответов теста |

5 / 7 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Выполнение техники низкого и высокого старта

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 18 баллов.

| Критерии оценки | |
|------------------------|--|
| 30 | Студент владеет техникой, самостоятельно воспроизводит и исполняет технические элементы |
| 25 | Студент владеет техникой, самостоятельно воспроизводит и исполняет технические элементы, допуская незначительные ошибки |
| 18 | Студент владеет техникой исполнения на низком уровне, может воспроизвести двигательные действия только с помощью преподавателя |

2. Выполнение техники толкания ядра/метания диска

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

| Критерии оценки | |
|------------------------|--|
| 30 | Студент владеет техникой, самостоятельно воспроизводит и исполняет технические элементы |
| 20 | Студент владеет техникой, самостоятельно воспроизводит и исполняет технические элементы, допуская незначительные ошибки |
| 10 | Студент владеет техникой исполнения на низком уровне, может воспроизвести двигательные действия только с помощью преподавателя |

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
2. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание» и правила соревнований по прыжкам в высоту.
3. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
4. Методика обучения техники метания копья с разбега и правила соревнований в метании копья.
5. Методика обучения техники тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
6. Методика обучения техники прыжка в высоту с разбега способами «Перекидной» и «Фосбери-флоп» и их отличия.
7. Методика обучения техники метания малого мяча с разбега.
8. Методика обучения техники метания гранаты с разбега.
9. Методика обучения техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги».
10. Методика обучения техники прыжка в длину способом «Ножницы» и правила соревнований по прыжкам в длину.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

| Алгоритм оценивания | Оценка в баллах |
|--|------------------------|
| Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления | 2-1 |
| Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует) | 3-1 |

| | |
|--|-----------|
| Презентация выполнена в соответствии с требованиями: | |
| шрифт не менее 20 | 2-1 |
| на слайде только основная информация | 2-1 |
| слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия | 2-1 |
| наличие схем, рисунков, фото | 2-1 |
| Исполнение доклада: | |
| Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией | 10-1 |
| Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает) | 4-1 |
| Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2)/минимально (1)) | 3-1 |
| Итого | 30 |

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

Text 1

| | |
|---|---|
| в) большое количество общеразвивающих упражнений; г) упражнения с отягощениями; | |
| 10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ? а) с низкого старта; б) с высокого старта; | 6 в) с хода; г) с опорой на одну руку. |
| 11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ... а) метают; б) толкают; | 6 в) бросают; г) кидают. |
| 12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ? а) бег по пересечённой местности; б) марафонский бег; | 6 в) кросс. г) бег с препятствиями. |
| 13. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями? а) степ-тест; б) стретчинг; | в в) стиплчез; г) фартлек. |
| 14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует? а) согнув ноги; б) прогнувшись; | г в) согнувшись; г) ножницы. |
| 15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение? а) прыжок в длину с разбега; б) тройной прыжок; в) прыжок в длину с места; | в г) прыжок в высоту с разбега; д) прыжок с шестом, е) прыжок «лягушкой». |
| 16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега? а) максимальной скорости разбега и отталкивания; б) быстрого выноса маховой ноги; в) способа прыжка; г) одновременной работе рук при отталкивании. | а |
| 17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега? а) на маты; б) в воду; | в в) в песок; г) в прыжковую яму. |
| 18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней? а) перешагивание; б) перекат; | г г) волна; д) перекидной. |
| 19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряда (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора? а) разрешается дополнительный бросок; б) результат засчитывается; в) попытка засчитывается, а результат нет; г) спортсмен снимается с соревнований. | б |
| 20. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует? а) предварительного вращения; б) разбега; | а в) скачка; г) прыжка. |
| 21. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров? а) 398 м; б) 399 м; | а в) 400 м; г) 401 м. |
| 22. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным? а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечных сокращений; | б в) по самочувствию; г) по чрезмерному потоотделению. |
| 23. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега... а) 4x100 м; б) 4x200 м; | а,б,в в) 4x400 м; г) 4x 600 м; |
| 24. К циклическому виду лёгкой атлетики относится ... а) прыжок с шестом; б) метание молота; | а,б,г в) бег 100 м; г) тройной прыжок. |
| 25. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится ... | а,в |

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| а) ходьба; б) прыжок в высоту; | в) бег с барьерами; г) марафонский бег. | |
|-----------------------------------|--|--|

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 25 баллов, минимальная – 16 баллов

| Критерии оценки | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 25-23 | 86-100% правильных ответов теста |
| 22-18 | 71-85% правильных ответов теста |
| 16 | не менее 55% правильных ответов теста |

6 / 8 семестр

1. Практико-ориентированные задания

Практико-ориентированные задания промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.4

1. Выполнение техники эстафетного бега/выполнение техники барьерного бега

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

| Критерии оценки | |
|------------------------|--|
| 15 | Студент владеет техникой, самостоятельно воспроизводит и исполняет технические элементы |
| 12 | Студент владеет техникой, самостоятельно воспроизводит и исполняет технические элементы, допуская незначительные ошибки |
| 9 | Студент владеет техникой исполнения на низком уровне, может воспроизвести двигательные действия только с помощью преподавателя |

2. Проведение урока по легкой атлетике

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за практико-ориентированное задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки:

| Алгоритм оценки | Оценка в баллах |
|--|------------------------|
| Конспект составлен в соответствии с требованиями | 2 |
| Верно, определена цель урока | 2 |

| | |
|--|---|
| Верно, выделены задачи урока | 2 |
| Верно, определена структура проведения урока | 2 |
| Верно, определена дозировка разделов урока | 2 |
| Верно, расписаны формируемые УУД у обучающихся | 1 |
| Раздел урока соответствует тематическому планированию | 1 |
| Указана тема урока и класс | 1 |
| Отбор учебного материала соответствует целям урока | 1 |
| Соответствие объема учебного материала по времени | 1 |
| Наличие в конспекте пункта о подведении итогов урока и домашнего задания | 1 |
| Подбор и указания оптимальных средств обучения | 1 |
| Соответствие методов и приемов обучения цели урока | 1 |
| Запись в соответствии с гимнастической терминологией | 1 |
| Наличие командного голоса | 1 |
| Заранее подготовленный инвентарь | 1 |
| Владение гимнастической терминологией | 1 |
| Выбор правильного своего места положение в ходе проведения урока | 1 |
| Использование средств наглядности | 1 |
| Индивидуальный показ | 1 |
| Оказание страховки и помощи | 1 |
| Соблюдение моторной плотности урока | 1 |
| Соблюдение общей плотности урока | 1 |
| Представление цели и задач перед началом урока | 1 |
| Подведение итогов урока | 1 |

2. Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.2, ПК 3.4

За семестр обучающийся должен подготовить один доклад, сопровождаемый презентацией.

Темы докладов.

1. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
2. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
3. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
4. Применение принципов обучения в легкой атлетике.
5. Составить план обучения технике одного из прыжков (задачи, средства).
6. Составить план обучения технике одного из метаний (задачи, средства).
7. Характеристика конспекта урока по легкой атлетике в средней школе.
8. Специальные упражнения при обучении и тренировке легкоатлетов.
9. Техника и правила соревнований в эстафетном беге (4х400 м, смешанные эстафеты).
10. Характеристика фаз в метаниях.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за доклад 30 баллов, минимальная – 23 баллов.

| Алгоритм оценивания | Оценка в баллах |
|--|-----------------|
| Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления | 2-1 |
| Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует) | 3-1 |
| Презентация выполнена в соответствии с требованиями: | |
| шрифт не менее 20 | 2-1 |
| на слайде только основная информация | 2-1 |
| слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия | 2-1 |
| наличие схем, рисунков, фото | 2-1 |
| Исполнение доклада: | |
| Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией | 10-1 |
| Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/ неуверенно на все вопросы/не отвечает) | 4-1 |
| Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1)) | 3-1 |
| Итого | 30 |

3. Тест промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ПК 3.1

Тест 1

1. Первые сведения о легкоатлетических соревнованиях:

а) 1837 г.; б) 776 г. до н.э.; в) 394 г.

2. Первые атлеты соревновались на дистанции:

а) 110 м; б) 192 м; в) 2 стадии.

3. Как называется бегун на короткие дистанции?

а) стайер; б) марафонец ; в) спринтер.

4. Какие дистанции относятся к коротким?

а) 500м-800м.; б). 30м-400м.; в) 1000м-3000м.

5. Длина стандартной беговой дорожки равна:

а) 500 м.; б) 250 м.; в) 400 м.

6. Ширина дорожки равна:

а) 1,00 м-1,10 м.; б) 1,22 м-1,25 м.; в) 1,31 м-1,35 м.

7. Бегун на короткие дистанции для начала бега использует:

а) высоки старт; б) старт с опорой на одну руку; в) низкий старт.

8. Для лучшего упора ногами при старте применяется:

а) стартовый трак; б) стартовый коллектор; в) стартовый станок.

9. Для старта подаются команды:

а) «На старт!»-и производится выстрел из стартового пистолета;

б) «На старт!», «Внимание»-и производится выстрел из стартового пистолета;

в)«На старт!», «Внимание», «Марш»-и производится выстрел из стартового пистолета.

10.Бег подразделяется на четыре части:

- а) старт-бег по дистанции-разгон-финиширование;
- б) старт-стартовый разгон-бег по дистанции-финиширование;
- в) старт-стартовый разгон-финишное ускорение-финиширование.

11.По команде «Внимание» спортсмен:

- а) подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку;
- б) отходит от колодок на 2-3 м;
- в) разгибает ноги, поднимает таз и подает плечи вперед;
- г) энергично отталкивается ногами и выполняет движения руками.

12.Какой частью тела разрешается пересекать финишную линию?

- а) головой; б) рукой; в) ногой; г) туловищем.

13.Сколько фальстартов разрешено в забеге?

- а) 1; б) 2; в) 3.

14.Длина стартового разбега равна:

- а) 10-15 м; б) 20-25 м; в) 30-35 м.

15.Какой эстафетный бег не входит в программу Олимпийских игр?

- а) 4x100 м; б) 4x200 м; в) 4x400 м.

16.Передача эстафетной палочки разрешается только в зоне, по длине равной:

- а) 20 м.; б) 30 м.; в) 40 м.

17.В эстафете 4x100 м стартующий на первом этапе передает палочку правой рукой:

- а) в правую руку второго участника; б) в левую руку второго участника.

Ответы: 1-б; 2-б; 3-в; 4-б; 5-в; 6-б; 7-в; 8-в; 9-б; 10-б; 11-в; 12-г; 13-а; 14-а; 15-б; 16-а; 17-б.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 17 баллов, минимальная – 12 баллов.

| Критерии оценки | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 17-15 | 86-100% правильных ответов теста |
| 14-12 | 71-85% правильных ответов теста |
| 12 | не менее 55% правильных ответов теста |

Тест 2 – Эстафетный бег

1. Эстафетная палочка должна иметь яркий цвет для того, чтобы:

- а) Видели судьи и болельщики +
- б) Цвет не имеет значения
- в) Видели судьи

2. Один из вариантов передачи эстафетной палочки:

- а) Слева

- б) Сверху +
- в) Прямо

3. Сколько человек участвует в эстафетном беге согласно регламенту ИААФ:

- а) 2
- б) 6
- в) 4 +

4. Один из вариантов передачи эстафетной палочки:

- а) Снизу +
- б) Справа
- в) Прямо

5. Что такое эстафетный бег:

- а) Командная дисциплина в легкой атлетике, в которой участники команды бегут в разных забегах
- б) Командная дисциплина в легкой атлетике, в которой участники команды бегут в разных забегах, но их результат суммируется
- в) Командная дисциплина в легкой атлетике, в которой участники команды бегут в одном забеге +

6. Один из видов эстафетного бега:

- а) 4x1800 м
- б) 4x800 м +
- в) 4x2500 м

7. Участник 2 этапа начинает бег из положения:

- а) По желанию
- б) Низкого старта
- в) Высокого старта +

8. Один из видов эстафетного бега:

- а) 4x1500 м +
- б) 4x2000 м
- в) 4x3000 м

9. В эстафете 4×1500 м имеют право принимать участие:

- а) Мужчины и женщины
- б) Женщины
- в) Мужчины +

10. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи, так ли это:

- а) Нет
- б) Да +
- в) По желанию бегуна

11. Какие дистанции входят в программу эстафетного бега на Олимпийских играх:

- а) 4×100 и 4×400 +
- б) 4×100 и 4×800
- в) 4×100 и 4×200

12. Зона разбега:

- а) 15 м
- б) 10 м +
- в) 12 м

13. Эстафетная палочка имеет длину:

- а) 28-30 см +
- б) 16-18 см
- в) 8-10 см

14. Существует ... способа передачи эстафетной палочки:

- а) 4
- б) 3
- в) 2 +

15. Палочка для эстафетного бега может изготавливаться из:

- а) Дерева +
- б) Резины
- в) Бамбука

16. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за ... м до начала зоны передачи:

- а) 15
- б) 10 +
- в) 16

17. Палочка для эстафетного бега может изготавливаться из:

- а) Свинца
- б) Бамбука
- в) Пластмассы +

18. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы таких дистанций:

- а) Длинных
- б) Средних +
- в) Скоростных

19. Эстафетная палочка передается по принципу:

- а) Одноименной руки
- б) Не имеет значения
- в) Разноименной руки +

20. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы таких дистанций:

- а) Длинных
- б) Коротких +
- в) Произвольных

21. Какая эстафета называется “шведской”:

- а) 100x200x400x800 м. +
- б) 200x200x400x400 м.
- в) 200x400x600x800 м.

22. Сколько метров составляет зона передачи эстафетной палочки:

- а) 15 м
- б) 20 м +
- в) 25 м

23. Эстафетный бег:

- а) Бег по пересеченной местности
- б) Бег по стадиону на заданное расстояние
- в) Бег по стадиону с передачей эстафетной палочки друг другу +

24. С какого старта начинается эстафетный бег:

- а) Высокого
- б) Низкого +
- в) По желанию бегуна

25. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега:

- а) Не более трех
- б) Не более двух
- в) Только один +

26. Сколько этапов в эстафетном беге:

- а) 6
- б) 4 +
- в) 2

27. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи:

- а) Передающий участник +
- б) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
- в) Принимающий участник

28. У кого из участников эстафетного бега скорость должна быть выше в момент передачи палочки:

- а) Должна быть одинаковой
- б) Кто передает эстафетную палочку
- в) Кто принимает эстафетную палочку +

29. Эстафетную палочку можно передавать только:

- а) Во время бега из руки передающего в руку принимающего +
- б) Броском с близкого расстояния
- в) Любым способом

30. Какое правило проведения соревнований не относится к эстафетному бегу:

- а) Обязательно знать технику передачи эстафетной палочки
- б) Толкать соперника в момент передачи эстафетной палочки +
- в) Передавать эстафетную палочку только в 20-ти метровой зоне передачи

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за тест 30 баллов, минимальная – 18 баллов.

| Критерии оценки | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 30-25 | 86-100% правильных ответов теста |
| 24-20 | 71-85% правильных ответов теста |
| 18 | не менее 55% правильных ответов теста |

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое лёгкая атлетика?
2. Какие виды и разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий входят в легкую атлетику?
3. Оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение занятий по легкой атлетике.
4. Какова роль упражнений в беге, прыжках и метаниях в физическом развитии человека?
5. Когда началось развитие легкоатлетического спорта?
6. Когда начали проводиться первенства России по легкой атлетике?
7. Расскажите о результатах участия легкоатлетов России в Олимпийских играх, Чемпионатах Мира, Европы.
8. Что такое спортивная техника и как оценивается её качество?
9. Из каких фаз состоит цикл движений легкоатлета при ходьбе и беге и какая из них главная?
10. От чего зависит скорость ходьбы и бега?
11. В чем сходство и различие между ходьбой и бегом?
12. Каковы особенности техники спортивной ходьбы?
13. Какова техника спортивного бега на отдельных участках дистанции?
14. Расскажите об основных особенностях бега на быстроту и выносливость.
15. От чего зависит реальность полета и высота взлета прыгунов?
16. Что такое угол отталкивания и угол вылета?
17. Какие фазы выделяются в движениях метателя?
18. Что следует делать при метаниях, чтобы добиться большой скорости вылета снаряда?
19. Каковы оптимальные углы вылета различных снарядов?
20. Какие формы уроков по легкой атлетике вы знаете?

21. Что такое разминка?
22. Как подбираются и дозируются упражнения?
23. В чем заключается содержание урока по легкой атлетике?
24. Каким образом осуществляются дидактические принципы обучения отдельных видов легкой атлетики?
25. Какие средства и методы физических упражнений используются в подготовке легкоатлета?
26. Что такое быстрота, сила, выносливость, прыгучесть, ловкость, гибкость, координация, как они проявляются у легкоатлетов и каковы пути их развития?
27. В чем заключается техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка легкоатлета?
28. Расскажите о видах легкоатлетических соревнований.
29. Какая существует последовательность проведения соревнований по отдельным видам легкой атлетики?
30. Как должны подготавливаться места для соревнований по бегу, метаниям?
31. Каковы способы определения победителей соревнований по отдельным видам легкой атлетики?
32. Определите значение и содержание перспективного плана учебно-тренировочных занятий, учебного плана-графика, рабочих планов (поурочных), конспектов уроков.
33. Какие виды документации для участия в соревнованиях по легкой атлетике вы знаете? Как она составляется?
34. Какие вы знаете виды рабочей документации в процессе соревнований по легкой атлетике, система её ведения?
35. Какой состав судейской коллегии и её обязанности?
36. Назовите возрастные группы, установленные в легкой атлетике.
37. Какие особенности растущего организма необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой с детьми и юношами?
38. Какое место занимают легкоатлетические упражнения в физическом воспитании детей, подростков и юношей?
39. Какие особенности методики обучения и тренировки юных легкоатлетов?
40. Как занятия легкой атлетикой и участие в соревнованиях способствуют формированию волевых качеств юных спортсменов?

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Критерии: **30 баллов («отл.»)** выставляется, если студент демонстрирует глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений, который характеризуется последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы.

20 баллов («хор.») выставляется, если студент демонстрирует содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др. По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

10 баллов («удовл.») выставляется, если студентом раскрыто содержание материала, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

меньше 10 баллов («неудовлетворительно») выставляется, если студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.