

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)

«Теория и методика легкой атлетики»

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

к.п.н., ст.преподаватель Магомедов Р.М.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине *«Теория и методика легкой атлетики»*

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01– Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

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

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

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

- ОПК-1: готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
- ПК-2: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- ПК-3: способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Раздел I «Основы техники легкоатлетических видов».	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Реферат, дискуссия
2	Раздел II «Основы методики обучения технике легкоатлетических видов».	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Коллоквиум
3	Раздел III «Спортивная тренировка в легкой атлетике».	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	дискуссия
4	Раздел IV «Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике».	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Тест

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

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства

	<p>ОПК-1, ПК-2, ПК-3</p>	<p>Уровень знаний: основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивно движении, в России; олимпийскую историю легкой атлетики и влияние достижений выдающихся спортсменов-легкоатлетов (отечественных и зарубежных) на развитие спорта в мире; роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта; технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им; методики многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике; особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств.</p> <p>Уровень умений: формировать двигательные навыки в процессе освоения видов легкой атлетики; использовать современные методики и технологии обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видам и упражнениям; применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой, с учетом санитарно-</p>	<p>Тест Реферат Дискуссия Коллоквиум Опрос</p>
--	------------------------------	--	--

		<p>гигиенических, климатических, региональных и национальных и национальных условий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь на занятиях легкой атлетикой; организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе легкой атлетики; применять учебное и лабораторное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру на занятиях легкой атлетикой; организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми</p>	
--	--	---	--

	<p>двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.</p> <p>Уровень навыков: методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях легкой атлетикой; методами диагностики изменений, происходящих в организме под воздействием нагрузок; навыками оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.</p>	
--	---	--

Описание шкалы оценивания

На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

3. 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.

Раздел 1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

Тема 1.1. Основы техники ходьбы и бега

Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям.

Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.

Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков

Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний.

Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревнованиях). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье.

Раздел 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ

Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства воспитания физических качеств. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Определение ошибок и их устранение.

Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Тема 2.2. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания

Методика преподавания техники легкоатлетических видов и упражнений.

Тема 2.3. Урок легкой атлетики в школе

Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока и

тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Планирование образовательной деятельности. Особенности организации занятий легкой атлетикой. Особенности программ. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

Раздел 3. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов

Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике.

Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.

Планирование тренировочного процесса (многолетнее, годовое, по периодам, макро-, мезо-, микроциклы).

Разновидности направленности тренировочных занятий.

Врачебный и педагогический контроль. Утомление и тренировка. Подготовка к тренировочной и соревновательной деятельности.

Профилактика травматизма.

Тема 3.2. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений

Основы техники выполнения общеподготовительных упражнений.

Основы техники легкоатлетических видов. Ознакомление с особенностями многоборной подготовки.

Раздел 4. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 4.1. Виды и факторы отбора

Правила, организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике. Программа и реализация спортивного отбора. Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.

Тема 4.2. Планирование и контроль за организацией образовательного процесса в легкой атлетике

Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием учащихся. Тестирование как одно из средств управления тренировочным процессом. Виды и разновидности тестирования, связь друг с другом и их влияние на информативность и эффективность оценки уровня подготовленности легкоатлета. Методика тестирования и оценка уровня подготовленности в легкой атлетике. Применение методик тестирования для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации (ходоков, бегунов на короткие, средние и длинные дистанции, прыгунов, метателей, многоборцев).

Темы для рефератов

1. Значение подвижных игр и игровых заданий на занятиях легкой атлетикой в начальной школе.
2. Значение, организация и проведение соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
3. Методика развития основных физических качеств (по выбору студента: быстрота, ловкость, выносливость) на уроках легкой атлетики в начальной, средней, старшей школе.
4. Организация и методы проведения уроков по легкой атлетике в начальной, средней, старшей школе (по выбору студента).

5. Основы техники легкоатлетических видов (по выбору студента).

6. Планирование учебной работы по легкой атлетике в различных классах (по выбору студента).

Тест

№	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какому понятию соответствует следующее определение: угол между линией горизонта и вектором начальной скорости:	1 – угол отталкивания 2 – угол атаки 3 – угол местности 4 – угол вылета
2.	Какому понятию соответствует следующее определение: угол между линией горизонта и осью толчковой ноги в момент отрыва от грунта:	1 – угол местности 2 – угол отталкивания 3 – угол атаки 4 – угол вылета
3.	В момент постановки ноги на место отталкивания проекция ОЦМТ прыгуна на дорожку должна находиться:	1 – над стопой прыгуна 2 – не имеет значения 3 – немного сзади 4 – немного впереди
4.	Скорость вылета ОЦМТ прыгуна в момент отрыва его от опоры называется:	1 – скорость отталкивания 2 – начальная скорость 3 – скорость атаки 4 – полетная скорость
5.	При отталкивании оптимальное амортизационное сгибание ноги в коленном суставе составляет	1 – 120°-125 ° 2 – 130°-135 ° 3 – 140°-145 ° 4 – 150°-155 °
6.	Угол вылета в прыжках в длину обычно составляет	1 – 12°-15° 2 – 20°-26° 3 – 28°-33° 4 – 38°-45°
7.	Дальность (высота) полета прыгуна зависит от факторов:	1 – горизонтальная и вертикальная скорости 2 – стартовая скорость и угол атаки 3 – угол отталкивания и скорость

		атаки 4 – начальная скорость и угол вылета
8.	Цель разбега по дуге в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»	1 – создание условий для поворота спиной к планке 2 – понижение положения ОЦМТ без снижения скорости разбега 3 – увеличение длины разбега 4 – привлечение внимания зрителей
9.	Цель разбега в прыжках в длину и тройным	1 – создание условий для отталкивания 2 – приобретение скорости вылета 3 – приобретение скорости отталкивания 4 – приобретение горизонтальной скорости разбега
10	Движения в полете прыгун в длину выполняет для	1 – привлечения внимания зрителей 2 – приобретения скорости полета 3 – сохранения равновесия 4 – приобретения вертикальной скорости

Дискуссия

1. Ответьте на вопросы:

- 1) Опишите типы бегунов.
- 2) Расскажите об особенностях техники разбега в прыжках в высоту.
- 3) Расскажите о способах, применяемых для разгона снаряда в толкании ядра.
- 4) Опишите способы передачи эстафетной палочки.
- 5) Опишите микроциклы подготовки бегунов на короткие дистанции.

2.

- 1). Приведите примеры тестов для определения типов бегунов.
- 2) Назовите ошибки, встречающиеся при выполнении разбега при выполнении прыжка в высоту.
- 3) Опишите ошибки, встречающиеся при выполнении финального усилия в метаниях.

- 4) Осветите методику при определении гандикапа в эстафетном беге.
- 5) Опишите ошибки, встречающиеся при сохранении равновесия в метаниях.

3.

- 1). Составьте программу подготовки для обучения бега по виражу.
- 2). Составьте программу для обучения технике отталкивания в прыжке в длину.
- 3). Составьте программу обучения приземлению в прыжке в длину и тройным.
- 4). Составьте программу для обучения выполнения разгона - скачка в толкании ядра.
- 5). Составьте программу обучения передачи эстафеты на максимальной скорости бега.

Вопросы к коллоквиуму

1. Предмет и задачи курса «Легкая атлетика и методика преподавания».
2. История развития легкой атлетики.
3. Зарождение и развитие легкой атлетики в Древней Греции. Древнегреческие Олимпийские игры.
4. Развитие легкой атлетики в России до 1917 г.
5. Развитие легкой атлетики в СССР.
6. Какие виды и разновидности включает в себя легкая атлетика?
7. Роль ходьбы в физическом развитии человека.
8. Роль бега в физическом развитии человека.
9. Виды и способы легкоатлетических прыжков и их роль в физическом развитии человека.
10. Виды и способы легкоатлетических метаний и их роль в физическом развитии человека.
11. Кинематический анализ техники спортивной ходьбы.
12. Кинематический анализ техники бега.
13. Факторы, влияющие на скорость ходьбы и бега.
14. Анализ техники спортивной ходьбы.
15. Что относится к внутренним и внешним силам, и как они влияют на перемещение в пространстве в ходьбе и беге.

16. Характеристика силы сопротивления внешней среды, и ее влияние на конечный результат в различных видах легкой атлетики.
17. Характеристика силы реакции опоры.
18. Анализ движения ног в различных фазах бегового цикла.
19. Анализ движения рук, туловища, таза в беге.
20. Характеристика стартовых положений, применяемых в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Разновидности установки стартовых колодок.
21. Характеристика техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.
22. Характеристика бега по прямой и по повороту.
23. Характеристика техники финиширования.
24. Фазы техники прыжков. Основные задачи каждой фазы и их значение для конечного результата.
25. Каковы углы в различных видах прыжков и от каких факторов они зависят?
26. Анализ траектории полета ЛЦМТ в прыжках в длину, высоту, тройным с разбега.
27. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
28. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
29. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
30. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
31. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
32. Анализ техники эстафетного бега.
33. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
34. Анализ техники метания малого мяча.
35. Анализ техники толкания ядра.
36. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
37. Анализ техники барьерного бега.

Контрольные вопросы и задания для контроля самостоятельной работы студентов по отдельным разделам дисциплины.

1. Основные требования, предъявляемые к методике тренировке по легкой атлетике.
2. Отличительные особенности тренировочного процесса легкоатлетов.
3. Составление учебного плана тренировочных занятий по легкой атлетике.
4. Основные требования, предъявляемые к планированию в спортивной тренировке по легкой атлетике.
5. Задачи и средства подготовительного соревновательного и переходного периодов в процессе подготовки спортсменов различной квалификации.
6. Характеристика основных документов перспективного, текущего планирования в легкой атлетике.
7. Основные требования, предъявляемые к методике тренировке по легкоатлетов беговых дисциплинах преимущественно с проявлением выносливости.
8. Отличительные особенности тренировочного процесса легкоатлетов беговых дисциплинах преимущественно с проявлением выносливости
9. Составление учебного плана тренировочных занятий по легкой атлетике в беговых дисциплинах преимущественно с проявлением выносливости.
10. Основные требования, предъявляемые к методике тренировке по легкоатлетов прыжковых дисциплинах скоростно-силовой направленности.
11. Отличительные особенности тренировочного процесса легкоатлетов прыжковых дисциплинах скоростно-силовой направленности.
12. Составление учебного плана тренировочных занятий по легкой атлетике в прыжковых дисциплинах скоростно-силовой направленности.
13. Основные требования, предъявляемые к методике тренировке по легкоатлетов метательных дисциплинах скоростно-силовой направленности.
14. Отличительные особенности тренировочного процесса легкоатлетов метательных дисциплинах скоростно-силовой направленности.

15. Составление учебного плана тренировочных занятий по легкой атлетике в метательных дисциплинах скоростно-силовой направленности.
16. Общеразвивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.
17. Упражнения на гимнастических снарядах. Привести примеры.
18. Какие двигательные качества, необходимые легкоатлету, развиваются при использовании различных спортивных упражнений. Приведите примеры.
19. Двигательные качества, необходимые легкоатлету, развиваются при использовании различных легкоатлетических видах. Приведите примеры.
20. Особенности обучения спортивной технике юных легкоатлетов.
21. Особенности соревновательной подготовки юных легкоатлетов.
22. Особенности спортивного отбора в системе многолетней подготовки легкоатлетов.
23. Составьте конспекты уроков по легкой атлетике (с методическими указаниями и перечнем упражнений).
24. Проведения фрагмента занятия по методике обучения
25. Особенности проведения физкультурных занятий в общеобразовательной школы.
26. Элементы, приемы, методы, средства обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся в условиях общеобразовательной школы.
27. Обще развивающие упражнения с предметами. Приведите примеры подобных упражнений.
28. Упражнения на гимнастических снарядах. Приведите примеры.
29. Упражнения, используемые в специальной физической подготовке на занятиях с юными легкоатлетами.
30. Составьте примерный комплекс упражнений направленных на развитие специальных двигательных качеств юных легкоатлетов: специальной силы; быстроты; выносливости; ловкости; гибкости.
31. Дайте определение понятиям «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности».
32. Для чего необходим спортивный отбор?
33. Ступени спортивного отбора.
34. Организация и методика отбора, в зависимости от вида спорта.
35. Основные требования, предъявляемые подготовленности легкоатлетов.

36. Охарактеризуйте особенности каждого цикла в подготовке высококвалифицированных легкоатлетов.
37. Положения в СДЮШОР и УОР, учебных программам по видам спорта.
38. Компоненты оценки уровня подготовленности юных спортсменов
39. Физкультурно-спортивные объединения, существующие в нашей стране.
40. Дайте характеристику клубной формы физкультурно-спортивной работы.
41. Как осуществляют свою деятельность детско-юношеские спортивные клубы.
42. Составить план работы секции по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
43. Составить рабочую программу работы секции по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
44. Перечислите основные документы, отражающие содержание спортивно-массовой, внеклассной и физкультурно-оздоровительной работы.
45. Охарактеризуйте структуру студенческого спорта.
46. Перечислить основные формы организации физкультурной работу в высших учебных заведениях.
47. Охарактеризуйте структуру оздоровительной спортивно-массовой работы в лагере.
48. Перечислить должностные обязанности тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре.
49. Опишите технические характеристики секторов для прыжков в высоту и с шестом в легкой атлетике.
50. Опишите технические характеристики секторов для прыжков в длину и тройному прыжку в легкой атлетике.
51. Содержание технических характеристик секторов для метаний в легкой атлетике.
52. Содержание технических характеристик беговых дорожек в легкой атлетике.
53. Опишите технические характеристики беговых дорожек в легкой атлетике.
54. Опишите технических характеристик секторов для метаний в легкой атлетике.

55. Перечислить основной инвентарь, используемый при проведении занятий легкоатлетическими видами в зависимости от пола и возраста занимающихся.
56. Как осуществляется уход за инвентарем, каким гигиеническим требованиям он должен отвечать.
57. Составить и записать протокол соревнований (по каждому легкоатлетическому виду).
58. Составить и записать обязанности каждого члена судейской бригады (по каждому легкоатлетическому виду).
59. Эволюции правил в течение последнего времени.
60. Составьте протокол соревнований по легкой атлетике.
61. Перечислите состав судейской коллегии и обязанности каждого из судей.
62. Назовите особенности методики судейства.
63. Описать судейскую жестикуляцию и основные термины, используемые в судействе.

Вопросы к зачету

1. История легкой атлетики
2. Меры безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике
3. Общеподготовительные, подводящие, специально-подготовительные и соревновательные упражнения как средства обучения видам легкой атлетики
4. Эволюция техники ходьбы и бега
5. Эволюция техники прыжков
6. Эволюция техники метаний
7. Основы техники ходьбы
8. Основы техники бега
9. Основы техники прыжков
10. Основы техники метаний
11. Техника спортивной ходьбы: циклы, периоды, фазы, моменты.
12. Анализ техники бега на выносливость
13. Анализ техники эстафетного бега 4x100м.
14. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп»
15. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
16. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
17. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

18. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы»
19. Анализ техники тройного прыжка
20. Анализ техники толкания ядра
21. Анализ техники метания копья

Вопросы к экзамену

1. Определение, общая характеристика, классификация легкоатлетических беговых дисциплин с барьерами
2. Анализ техники бега на 100 и 110м с барьерами
3. Анализ техники бега на 400м с барьерами
4. Анализ техники бега на 3000м с препятствиями
5. Анализ техники старта и стартового разгона в барьерном беге
6. Варианты ритма в барьерном беге
7. Определение, общая характеристика прыжка с шестом
8. История развития прыжка с шестом. Современное состояние в мире прыжка с шестом
9. Анализ техники прыжка с шестом
10. Двигательные задачи и механизмы их решения в разбеге прыгуна с шестом
11. Механизмы решения двигательных задач в отталкивании и опорной фазе прыжка с шестом
12. Определение, общая характеристика, вариативность способов метания диска
13. Ориентировочная основа действия в метании диска
14. Анализ техники метания диска
15. Механизмы решения двигательных задач в различных фазах метания диска
16. Критерии рациональности и эффективности двигательных действий в метании диска
17. Анализ техники метания молота
18. Основные закономерности освоения двигательных действий
19. Основные педагогические концепции лежащие в основе построения процесса обучения легкоатлетическим упражнениям
20. Педагогическая концепция навыка
21. Педагогические подходы к построению системы педагогических задач, средств и методических указаний
22. Ориентировочная основа двигательного действия (ООД): определение, характеристика, структура

23. Вербально-логический образ двигательного действия и его смысловая структура
24. Кинестезический образ двигательного действия и его структура
25. Двигательная задача и механизм ее решения
26. Основы методики обучения в детском и подростковом возрасте
27. Обучение технике спортивной ходьбы
28. Обучение технике бега на выносливость
29. Обучение технике бега на короткие дистанции
30. Обучение технике эстафетного бега
31. Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп»
32. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы»
33. Обучение технике тройного прыжка
34. Обучение технике толкания ядра
35. Обучение технике метания копья
36. Обучение технике бега с барьерами
37. Обучение технике преодоления барьера
38. Обучение технике старта и стартового разгона в беге с барьерами на короткие дистанции (100 и 110 м)
39. Обучение технике тройного прыжка
40. Обучение технике прыжка с шестом
41. Обучение технике метания диска
42. Обучение технике метания молота
43. Общая характеристика и основные понятия системы подготовки спортсмена
44. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки
45. Адаптация в спортивной тренировке. Виды и стадии адаптации
46. Срочная и долговременная адаптация
47. Формирование долговременной адаптации
48. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Вработывание. Устойчивое состояние. Диагностика утомления. Диагностика восстановления
49. Нагрузка в спортивной тренировке
50. Показатели тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха, число повторений упражнений
51. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия

52. Средства спортивной тренировки
53. Методы спортивной тренировки
54. Принципы спортивной тренировки
55. Виды подготовки легкоатлета. Физическая подготовка
56. Техническая подготовка: эффективность техники, стабильность техники, вариативность техники, экономичность техники
57. Тактическая подготовка: структура тактической подготовленности в различных видах легкой атлетики
58. Психологическая подготовка легкоатлета. Структура морально-волевых качеств легкоатлета
59. Структура скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей
60. Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Оценка силовых способностей
61. Структура выносливости. Методика развития выносливости. Оценка выносливости
62. Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости
63. Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей
64. Значение отдыха в подготовке легкоатлетов
65. Требования к профессиональной деятельности тренера
66. Теоретическая подготовка тренера
67. Организация и нормативные основы начального отбора
68. Педагогические тесты при отборе и спортивной ориентации
69. Отбор и ориентация в беговых видах легкой атлетики
70. Отбор и ориентация в прыжковых видах легкой атлетики

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

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: *«отлично»*, *«хорошо»*, *«удовлетворительно»*, *«неудовлетворительно»*.

Или зачтено не зачтено

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценивание студента на экзамене по дисциплине

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям <i>Дописать оценку в соответствии с компетенциями. Привязать к дисциплине</i>
<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другим и видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций
<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.
<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются *зачтено или не зачтено*

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.