

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра *Гуманитарных дисциплин*



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
*П.Ф.Зубаилова*  
«*29*» *мая* 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

*По дисциплине Б1.В.04  
«Легкая атлетика с методикой преподавания»*

Направление подготовки

*44.03.01 Педагогическое образование*

Направленность (профиль) программы бакалавриата:  
**Физическая культура**

Квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Дербент  
2023

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

к.п.н., доцент кафедры ГД Гаджиев Р.Д.  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании кафедры  
*гуманитарных дисциплин*  
26 мая 2023 г., протокол № 11  
Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

## АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**.

ФОС предназначен для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся направленность (профиль) программы бакалавриата: «Физическая культура».

ФОС состоит из:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) 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 ЧОУ ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)

## Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

### 1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**ПК-4** Способен проектировать образовательный процесс в образовательных организациях на основе Федерального государственного образовательного стандарта;

**ПК-4.1** Владеет способами организации образовательной деятельности обучающихся при обучении начальному общему, основному общему, среднему общему образованию; основными и актуальными для современной системы образования теориями обучения, воспитания и развития детей младшего и среднего школьного возрастов; дидактическими основами, используемыми в учебно-воспитательном процессе в начальном общем, основном общем, среднем общем образовании.

**ПК-4.3** Применять теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности при проектировании образовательного процесса в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования в соответствии с уровнем познавательного и личностного развития детей младшего и среднего возрастов.

№	Разделы	Контролируемые компетенции (или их индикаторы)	Оценочные средства
1	Основы техники спортивной ходьбы и бега	ПК-4.1; ПК-4.3	доклад, реферат
2	Основы техники прыжков и метаний	ПК-4.1; ПК-4.3	презентации
3	Техника бега на средние и длинные дистанции, методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	доклад, реферат
4	Техника бега на короткие дистанции, методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	тестирование, круглый стол
5	Техника метания мяча, методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	контрольная работа
6	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги», методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	презентации
7	Техника спортивной ходьбы, методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	доклад, реферат
8	Техника эстафетного бега, методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	тестирование, круглый стол
9	Методика обучения технике легкоатлетических видов	ПК-4.1; ПК-4.3	контрольная работа
10	Урок легкой атлетики в средней общеобразовательной школе.	ПК-4.1; ПК-4.3	презентации
11	Техника барьерного бега, методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	доклад, реферат
12	Техника прыжка в длину с разбега способом	ПК-4.1; ПК-4.3	тестирование, круглый стол

	«прогнувшись», методика преподавания		
13	Техника толкания ядра, методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	контрольная работа
14	Техника метания копья, методика преподавания	ПК-4.1; ПК-4.3	доклад, реферат
15	Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Периодизация тренировки в легкой атлетике	ПК-4.1; ПК-4.3	доклад, реферат

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

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	ПК-4.1; ПК-4.3	<p><b>Уровень знаний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Теорию и методику физической культуры и требования образовательных стандартов;</li> <li>- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;</li> <li>- Пункты положения об организации и проведении соревнований, правила судейства по легкой атлетике.</li> </ul> <p><b>Уровень умений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;</li> <li>- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста;</li> <li>- составлять положение об организации и проведении соревнований, осуществлять судейство по легкой атлетике, организовывать и проводить соревнования</li> </ul> <p><b>.Уровень навыков</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Базовыми положениями теории и методики физической культуры и спорта, а также методикой обучения базовым видам спорта;</li> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта;</li> <li>- построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов;</li> <li>- основными способами организации и</li> </ul>	доклад, реферат, презентации, контрольная работа, тестирование, круглый стол

		проведения соревнований и судейства различного уровня по легкой атлетике	
--	--	--------------------------------------------------------------------------	--

### Описание шкалы оценивания

#### 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.

#### Темы докладов и презентаций:

1. Особенности техники бега на короткие дистанции;
2. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции;
3. Особенности техники эстафетного бега;
4. Особенности техники метаний;
5. Особенности техники прыжков в длину с разбега;
6. Особенности техники прыжков в высоту.

#### Темы рефератов:

1. История развития.
2. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации тренировочного процесса.
6. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Технология управления тренировочным процессом.
9. Построение тренировочных занятий.
10. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
11. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
12. Особенности тренировки в метаниях.
13. Особенности тренировки в прыжках.
14. Особенности тренировки в многоборье.
15. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.
16. Места соревнований и оборудование по метанию копья, гранаты, мяча.
17. Места соревнований и оборудование по бегу и ходьбе.
18. Правила соревнований по отдельным видам многоборья.
19. Виды многоборий.
20. Капитаны и представители команд.
21. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками.
22. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе.
23. Методы и средства развития быстроты средствами легкой атлетики. 24. Методы и средства развития выносливости средствами легкой атлетики.
25. Методы и средства развития силы средствами легкой атлетики.
26. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях.
27. Классификация видов легкой атлетики.
28. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.
29. Общие и специальные упражнения для развития физических качеств.
30. Влияние возрастных особенностей на методику развития силы и быстроты.
31. Виды соревнований в зависимости от их масштаба, цели, формы.

#### Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Целями написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме. По своей структуре реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключение, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата. Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см. Порядок сдачи реферата и его оценка. Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.
  - при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.
- Критерии оценки выполнения самостоятельной работы. Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10- бальной системе).

### **Темы для круглого стола**

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.
11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.
14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

### **Вопросы для СРС**

1. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
2. Задачи и содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия.
3. Права и обязанности судей в поле по метанию.
4. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери- флоп». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
5. Задачи и содержание заключительной части учебно-тренировочного занятия.
6. Права и обязанности судей в поле по метанию.
7. Методика обучения технике эстафетного бега. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
8. Соревновательный период тренировки, основные задачи этого периода.
9. Функции и задачи судей в эстафетном беге.
10. Техника бега на короткие дистанции. Факторы, влияющие на результат.
11. Принципы тренировки легкоатлетов.
12. Судейская бригада по прыжкам.
13. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
14. Задачи и содержание основной части учебно-тренировочного занятия.
15. Обязанности главного секретаря соревнований.



16. Методика обучения метанию малого мяча с разбега. Типичные ошибки при обучении и рекомендации по их исправлению.
17. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и её периодизация.
18. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Судейство.
19. Техника барьерного бега. Факторы, влияющие на результат в барьерном беге.
20. Задачи и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
21. Спортивные сооружения для проведения соревнований по лёгкой атлетике.
22. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину.
23. Формы занятий по лёгкой атлетике.
24. Правила соревнований по кроссу.
25. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
26. Основная форма занятий легкой атлетикой в школе – урок.
27. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Судейство.
28. Методика обучения технике барьерного бега. Типичные ошибки при обучении и рекомендации по их исправлению.
29. Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.
30. Функции и задачи счетчиков кругов.
31. Техника метания малого мяча с разбега. Факторы, влияющие на результат в метании.
32. Возникновение и развитие лёгкой атлетики.
33. Судейство в прыжках в высоту. Определение победителя.
34. Классификация легкоатлетических упражнений.
35. Основные средства и методы тренировки.
36. Положение о соревнованиях.
37. Структура занятия по легкой атлетике. Критерии оценки работы учителя.
38. Развитие и воспитание силы у легкоатлетов.
39. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
40. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений. Привести примеры на любом из видов.
41. Развитие и воспитание выносливости в легкой атлетике.
42. Правила соревнований в прыжках в длину. Судейство.
43. Техника, методика обучения технике финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
44. Развитие и воспитание гибкости легкоатлета.
45. Порядок и правила соревнований по многоборью.
46. Техника, методика обучения бегу по повороту (виражу). Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
47. Развитие и воспитание ловкости легкоатлета.
48. Требования и фиксирование рекордов в легкой атлетике.
49. Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат.
50. Теоретическая подготовка легкоатлетов.
51. Правила соревнований по метанию малого мяча. Судейство.
52. Техника, методика обучения низкого старта. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
53. Техническая подготовка легкоатлетов.
54. Предупреждение и дисквалификация в спортивной ходьбе.
55. Техника, методика обучения технике высокого старта. Типичные ошибки и рекомендации по их исправлению.
56. Воспитание моральных качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.
57. Хронометраж и фотофиниш на соревнованиях по легкой атлетике.
58. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
59. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлетов.
60. Функции и задачи стартера и его помощников.
61. Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м.
62. Построение и содержание тренировки.

63. Оказание помощи спортсменам.
64. Техника спортивной ходьбы. Факторы, влияющие на результат в спортивной ходьбе.
65. Планирование многолетней тренировки легкоатлета.
66. Функции и задачи главного судьи соревнований.
67. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Типичные ошибки при обучении технике, рекомендации по их исправлению.
68. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
69. Требования к одежде, обуви и номерам на соревнованиях по легкой атлетике.
70. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
71. Особенности занятий с юными легкоатлетами.
72. Дисквалификация на соревнованиях по легкой атлетике.
73. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их исправлению.
74. Развитие и воспитание быстроты у легкоатлетов.
75. Проведение соревнований по кроссу.

### **Темы, предлагаемые студентам для самостоятельного обучения.**

- Тема 1. История развития легкой атлетики.
- Тема 2. Сооружения, оборудование, инвентарь.
- Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка
- Тема 5. Планирование и организация учебно- тренировочного процесса по легкой атлетики
- Тема 6. Методика обучения беговым видам легкой атлетики и спортивной ходьбе
- Тема 7. Методика обучения прыжковым видам легкой атлетики
- Тема 9. Тактическая подготовка в легкой атлетике
- Тема 10. Правило соревнований, судейство.
- Тема 11. Судейская практика

### **Темы семинаров-дискуссий**

1. Основы техники видов легкой атлетики.
2. Особенности занятий легкой атлетикой со школьниками
3. Оборудование, инвентарь и эксплуатация спортивных сооружений для учебнотренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике
4. Техника бега на средние и длинные дистанции
5. Подготовка легкоатлета
6. Развитие и воспитание основных легкоатлетов
7. Техника прыжков в длину различными способами. Методика обучения
8. Содержание и организация учебных занятий по легкой атлетике в школе
9. Бег на короткие дистанции
10. Основы тренировки в легкой атлетике.
11. Развитие двигательных качеств школьников на уроках легкой атлетики с учетом влияния возрастных особенностей
12. Общие принципы обучения школьников легкоатлетическим видам.
13. Основы техники метания
14. Техника спортивной ходьбы
15. Техника прыжка в длину с разбега
16. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
17. Техника прыжка в высоту
18. Анализ техники и методики прыжка в длину «тройным»
19. Анализ техники и методики барьерного бега
20. Анализ техники и методики обучения толканию ядра
21. Специальные упражнения легкоатлета в тренировочном процессе
22. Правила проведения соревнований по легкой атлетике
23. Подготовка юных легкоатлетов в спортивных школах

### **Комплект заданий для контрольных работ**

Вариант 1.

1. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.

2. Техника прыжков в длину с разбега. Длина ритм, скорость разбега.

Вариант 2.

1. Основные этапы развития легкой атлетики в России.

2. Техника бега на короткие дистанции. Условное распределение дистанции на части.

Особенности техники бега на спринтерских дистанциях.

Вариант 3.

1. Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания.

2. Основы техники ходьбы и бега. Цикличность бега. Последовательность фаз в беговом шаге.

Вариант 4.

1. Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России.

2. Техника прыжков в высоту с разбега. Способом «фосбери-флоп».

Вариант 5.

1. Связь легкой атлетики с другими видами спорта.

2. Определение прыжков. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Вариант 6.

1. Применение легкоатлетических упражнений в других видах спорта.

2. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафеты.

Вариант 7.

1. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских игр.

### Тест №1.

1. Скорость бега по дистанции зависит, главным образом, от:

А. величины реакции опоры;

В. ускорения силы тяжести;

С. силы сопротивления внешней среды;

Д. длины и частоты шагов;

Е. угла отталкивания;

Ф. роста-весовых показателей спортсмена.

2. Сила реакции опоры в беге

А. равна по величине и направлена противоположно силе отталкивания ноги от грунта;

В. меньше по величине, чем сила отталкивания от грунта, но совпадает с ней по направлению;

С. непрерывно изменяется в различные моменты и фазы опорного периода, но всегда больше силы отталкивания ноги от грунта.

3. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ наблюдается в

А. момент отрыва ноги от опоры;

В. полетной фазе;

С. момент постановки ноги на грунт;

Д. момент вертикали опорного периода.

4. Опорная реакция в момент постановки ноги на грунт создает торможение или замедление скорости бега в фазе амортизации.

Уменьшение действия тормозящих сил обеспечивается за счет ...

А. согласованности движений рук и ног в беге;

В. амортизации ноги и постановки ее ближе к проекции ОЦМТ на дорожку;

С. увеличения наклона туловища вперед;

Д. большей частоты движений рук во время бега;

Е. более острого угла отталкивания.

5. Основной задачей разбега в прыжках является ...

А. создание оптимальной горизонтальной скорости движения;

В. быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;

С. создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом 45°;

Д. приобретение правильного ритма шагов.

6. Результативность прыжка определяется в первую очередь ...

А. техникой движений спортсмена в полетной фазе;

В. начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;

С. углом отталкивания и углом местности;

Д. высотой подъема ОЦМТ перед взлетом;

- Е. величиной вертикальной скорости;
  - Ф. сопротивлением воздушной среды.
7. Начальная скорость вылета тела прыгуна вертикальной скорости движения спортсмена.
- А. равна по величине;
  - В. меньше;
  - С. больше.
8. Высота параболической траектории полета ОЦМТ спортсмена в безопорной фазе зависит главным образом от ...
- А. вертикальной скорости, развиваемой при отталкивании и угла отталкивания;
  - В. угла отталкивания и угла местности;
  - С. положения ОЦМТ в момент отталкивания относительно опоры;
  - Д. сопротивления воздушной среды;
  - Е. ударной постановки ноги при большом угле опоры.
9. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда, это
- А. ускорение силы тяжести и угол вылета снаряда;
  - В. высота над уровнем моря и географическая широта места метания;
  - С. аэродинамические свойства снаряда и начальная скорость вылета;
  - Д. состояние атмосферной среды (плотность воздуха, сила и направление ветра);
  - Е. начальная скорость и угол вылета снаряда; угол вылета и высота выпуска снаряда над землей
10. Скорость вылета снаряда зависит от ...
- А. величины силы приложения к снаряду; длины пути воздействия этой силы на снаряд; времени приложения этой силы;
  - В. градиента силы;
  - С. угла вылета и сопротивления воздушной среды;
  - Д. высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств.
11. При непосредственной подготовке к финальному усилию ...
- А. увеличивается скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда по сравнению с нижними звеньями тела;
  - В. скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда выравнивается со скоростью движения нижних звеньев тела;
  - С. увеличивается скорость движения нижних звеньев тела метателя по сравнению с верхними звеньями тела и снарядом.
12. В связи с повышением точки вылета снаряда по отношению к точке приземления выгодно выбрасывать снаряд под углом ...
- А.  $45^\circ$ ;
  - В. меньше  $45^\circ$ ;
  - С. превышающим  $45^\circ$ .

Тест №2.

- 1) Может ли главный судья отменить соревнования?
- 2) Имеет ли право старший судья дисквалифицировать участника за техническую неподготовленность?
- 3) Имеет ли право старший судья изменить время начала соревнования по какой либо дисциплине?
- 4) Обязан ли главный судья лично ознакомиться с трассами бега (ходьбы) вне стадиона?
- 5) При возникновении у участника сомнений в правильности решений отдельных судей имеет ли он право обращаться к старшему судье на виде или к зам. главного судьи (рефери)?
- 6) Участнику, показавшему лучший в этот день результат тройном прыжке, врач соревнований запретил дальнейшее участие в соревнованиях – в финале. Была выдана справка. Судьи определили место этого участника в виде. Правильно ли это?
- 7) Участника бега на 1500 м на вираже толкнули обходявшие его спортсмены, и он несколько шагов пробежал за бровкой. Его дисквалифицировали. Правильно ли это?
- 8) Будет ли присвоено участнику бега на 200 м звание кмс, если скорость попутного ветра при проведении его забега была более 2 м/с?
- 9) Имеет ли право участник эстафеты принять палочку, находящуюся в зоне передачи, если передающий участник вне зоны передачи?
- 10) Может ли быть занято место участника, не явившегося на очередной круг соревнований, включая финал, другим участником, не попавшим в этот круг?

- 11) Проводятся соревнования в спринте, участник А попросил участника Б поменяться дорожками, стартер разрешил. Прав ли он?
- 12) Участник А в беге на 100 м после команды «На старт» долго не принимает неподвижного состояния, стартер командует «Отставить» и делает предупреждение (фальстарт). Прав ли он?
- 13) Шесть участников финального забега на 100 м из восьми явились на старт. Помощник стартера провел жеребьевку дорожек, при этом оказались свободными 7-я и 8-я дорожки. Правильно ли проведена жеребьевка?
- 14) Старший хронометрист записал все показания хронометристов в протокол. Затем, Сравнив показания хронометристов с данными о метраж, внес в свой протокол изменения. Прав ли он?
- 15) В финальных забегах на 800 м два участника показали одинаковые результаты (не лучшие на данных соревнованиях). Судьи присвоили лучшее место участнику, занявшему в своем забеге более высокое место. Правы ли они?
- 16) На стадионе имеется 10 дорожек. Идут соревнования в беге на 100 м. Главный судья разрешил делать забеги по 10 человек. Прав ли он?
- 17) Участник соревнований в беге на 100 м вышел в финал, но желая сохранить силы для эстафеты, на финал не явился. В эстафете они заняли 1-е место. Будут ли они объявлены победителями?
- 18) Проводится эстафета 4x400 м, принимающие эстафету участники одной команды начинали старт за 10 м до начала зоны передачи, судьи их дисквалифицировали. Правы ли они?
- 19) Стартовавший по 1-й дорожке участник бега на 400 м после 1-го виража несколько метров (уже на прямом участке) пробежал по 2-й дорожке, никому не создав помехи. Его дисквалифицировали. Правильно ли это?
- 20) Участник на финише упал на финишную линию. Через некоторое время он поднялся и ушел с финиша. Судьи зафиксировали ему в качестве результата время, когда он ушел с финиша. Правильно ли это?
- 21) Известно, что любая помощь на соревнованиях по легкой атлетике запрещена. Будет ли считаться нарушением правил подача питания на питательном пункте представителями команд, находящимися позади столиков, своему участнику?
- 22) Старший судья после окончания основных соревнований по прыжкам в длину провел новую жеребьевку методом «лотереи» для определения очередности выполнения попыток финалистами. Прав ли он?
- 23) Проводятся соревнования по прыжкам в длину и никто из участников в финальных 3 попытках не улучшил своих результатов. Старший судья определил победителей по финальным попыткам. Прав ли он?
- 24) Участник после бега на 100 м явился на прыжки в длину, когда проводилась уже последняя попытка. Старший судья разрешил ему выполнить три попытки подряд. Прав ли старший судья?

### **Вопросы к экзамену.**

- 1.Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
- 2.Основные понятия техники (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).
- 3.Качественные и количественные показатели техники (эффективность, экономичность, пространственные, временные, пространственно – временные, динамические характеристики).
- 4.Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
- 5.Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).
- 6.Сходства и различия в ходьбе и беге.
- 7.Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.  
Биомеханические характеристики техники прыжков (угол отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).
- Детали техники движения в различных прыжках и их подчиненность главным и частным задачам.  
Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.
- 11.Факторы, определяющие дальность полета снарядов (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда, аэродинамические свойства снарядов).
- 12.Главные и частные задачи фаз метаний.  
Сходства и различие в технике метаний.  
Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.  
Документация соревнований.
- 16.Обязанности главной судейской коллегии.

Работа судейской коллегии на соревнованиях.  
Общие и частные правила соревнований в беге прыжках и метаниях.  
19.Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.  
20.Основные этапы развития легкой атлетики в России.  
21.Связь легкой атлетики с другими видами спорта.  
22.Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних учебных заведений, вузов.  
23.Основные понятия техники (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).  
24.Качественные и количественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, спортивный результат, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики.  
25.Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.  
26.Основы техники ходьбы и бега; структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).  
27.Сходство и различие движений в ходьбе и беге.  
Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.  
Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦМТ)  
Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.  
Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда).  
Создание и эффективность системы: метатель-снаряд. Главная и частные задачи фаз метаний.  
Сходства и различия в технике метаний.  
Классификация соревнований.  
Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании)  
Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).  
Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада по бегу).  
Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях.  
Методы обучения технике легкоатлетических видов.  
Подводящие и специальные упражнения при обучении.  
Определение ошибок и их устранение.  
Этапы, задачи, средства при обучении технике легкоатлетических упражнений.  
Последовательность изучения легкоатлетических видов.  
Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов л/а.  
Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.  
Формы организаций занятий л/а в школе.  
Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся.  
Меры предупреждения травматизма на уроках л/а.  
Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.  
Задачи, средства и методы обучения в беге на короткие дистанции.  
Спринтерский бег: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  
Особенности методики обучения в прыжках в длину.  
Особенности методики обучения в прыжках в высоту способом "перешагивание".  
Особенности методики обучения в прыжках в высоту способом "фосберифлоп".  
Особенности методики обучения метанию малого мяча и гранаты.  
Особенности методики обучения техники толкания ядра.  
Применение легкоатлетических упражнений в других видах спорта.  
Особенности методики обучения в беге на средние и длинные дистанции.  
Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада для проведения прыжков).  
Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада для проведения метаний).  
Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада секретариата).  
Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригада информационной службы).  
Особенности правил соревнований в многоборьях, прыжках и метаниях.  
Особенности методики обучения эстафетного бега.  
Особенности судейства соревнований по эстафетному бегу.

Особенности тренировочного процесса при занятиях с женщинами.  
 Содержание и организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.  
 Работа по легкой атлетике в пионерском лагере.

**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
«отлично» («компетенции освоены полностью»)	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 другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо» («компетенции в основном освоены»)	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.
«удовлетворительно» («компетенции освоены частично»)	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 затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно» («компетенции не освоены»)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.