

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный педагогический университет  
имени Козьмы Минина»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теоретических основ физической культуры

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**МДК.03.04 Легкая атлетика с методикой преподавания**

Специальность      49.02.01 Физическая культура

Форма обучения:    Очная

Н. Новгород  
2023 г.

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

№	Контролируемые разделы, темы, модули <sup>1</sup>	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	6
				Доклад	6
Всего:			60		18

**Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы по направлению подготовки**

Код компетенции	Дисциплины, формируемые компетенцию	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4	МДК.03.04 – Легкая атлетика с методикой преподавания	+	+	+	+	+	+

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

**1 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 способном «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.

<b>Критерии оценки</b>	
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:

5 баллов – 3.25.00 минут  
10 баллов – 3.20.00 минут  
15 баллов – 3.15.00 минут  
20 баллов – 3.10.00 минут  
25 баллов – 3.05.00 минут  
30 баллов – 3.00.00 минуты

Девушки:

5 баллов – 4.15.00 минут  
10 баллов – 4.10.00 минут  
15 баллов – 4.05.00 минут  
20 баллов – 4.00.00 минуты  
25 баллов – 3.55.00 минут  
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.

<b>Алгоритм оценивания</b>	<b>Оценка в баллах</b>
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
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
<b>Исполнение доклада:</b>	
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. Как традиционно называют легкую атлетику?**

- 1) «царица полей»
- 2) «королева спорта»
- 3) «царица наук»
- 4) «королева без королевства»

#### **2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

- 1) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- 2) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- 3) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- 4) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **3. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?**

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

#### **4. Какой из видов ходьбы является не спортивным?**

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба

**5. Выделите неправильно названный вид прыжков:**

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места

**6. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:**

- 1). разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) разбег, подпрыгивание, приземление
- 3) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 4) разбег, толчок, приземление

**7. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:**

- 1) легкоатлетическое двоеборье
- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье

**8. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?**

- 1) одна
- 2) две
- 3) три
- 4) четыре

**9. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким»?**

- 1) бег
- 2) прыжки в длину
- 3) прыжки в высоту
- 4) метание молота

**10. СПРИНТ – это...?**

- 1) судья на старте
- 2) бег на длинные дистанции
- 3) бег на короткие дистанции
- 4) метание мяча

**Критерии оценки:**

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

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов.

<b>Критерии оценки</b>	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

## 2 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 способном «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	
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 короткие дистанции (300 метров)

Юноши:

5 баллов – 46.5 секунд  
10 баллов – 46 секунд  
15 баллов – 45.5 секунд  
20 баллов – 45.0 секунд  
25 баллов – 44.5 секунды  
30 баллов – 44.0 секунды

Девушки:

5 баллов – 53.5 секунды  
10 баллов – 53 секунды  
15 баллов – 52.5 секунды  
20 баллов – 52.0 секунды  
25 баллов – 51.5 секунда  
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.

<b>Алгоритм оценивания</b>	<b>Оценка в баллах</b>
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
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
<b>Исполнение доклада:</b>	
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 нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

- 1) лечь отдохнуть
- 2) выпить как можно больше воды
- 3) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- 4) плотно поесть

**2. Какой вид из прыжков входит в программу зачетных нормативов?**

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

**3. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?**

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

**4. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?**

- 1) 1912 г., Стокгольм
- 2) 1980 г., Москва
- 3) 1956 г., Мельбурн
- 4) 2014 г., Сочи

**5. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?**

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

**6. Как называется бег на короткую дистанцию?**

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

**7. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:**

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

**8. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?**

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

**9. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?**

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

**10. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?**

- 1) ни одного
- 2) два
- 3) один
- 4) за это не дисквалифицируют

### **Критерии оценки:**

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

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов.

<b>Критерии оценки</b>	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

## **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 высоту с разбега способном «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.

<b>Критерии оценки</b>	
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 гимнастической терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения
12	Студент хорошо владеет гимнастической терминологией, соблюдает зеркальный и идеальный показ, верно подбирает упражнения
9	Студент плохо владеет гимнастической 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

<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
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
<b>Исполнение доклада:</b>	
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. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание
- 2) перекат
- 3) волна
- 4) перекидной
- 5) фосбери-флоп
- 6) согнувшись

2. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- 1) прыжок в длину
- 2) прыжок высоту
- 3) прыжки с шестом

3. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

- 1) начальная скорость вылета снаряда
- 2) угол вылета
- 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
- 4) усилие метателя
- 5) угол приземления снаряда.

4. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

- 1) мяч
- 2) граната
- 3) копье
- 4) диск
- 5) ядро
- 6) молот

5. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- 1) НБА
- 2) ФИФА
- 3) УЕФА
- 4) ИААФ

6. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

- 1) 1904г.
- 2) 1908г.
- 3) 1913г.
- 4) 1917г.

7. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- 1) 80 см
- 2) 1 м

3) 1 м 25 см

4) 2 м

8. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

1) 5 см

2) 6,27 см

3) 10 см

4) 12,2 см

9. Какие способности развивает челночный бег?

1) силовые

2) скоростные

3) скоростно-силовые

4) координационные

10. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

1) ядро, диск, молот

2) граната, копье

**Критерии оценки:**

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

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов.

Критерии оценки	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

#### 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 способном «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 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 (5000 метров юноши, 3000 метров девушки)

Юноши:

- 5 баллов – 30 минут
- 10 баллов – 29 минут
- 15 баллов – 28 минут
- 20 баллов – 27 минут
- 25 баллов – 26 минут
- 30 баллов – 25 минут

Девушки:

- 5 баллов – 18 минут
- 10 баллов – 17 минут
- 15 баллов – 16 минут
- 20 баллов – 15 минут
- 25 баллов – 14 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
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
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
<b>Исполнение доклада:</b>	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все	4-1

вопросы/уверенно не на все вопросы/неуверенно на все вопросы/не отвечает)	
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. Кросс - это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона
- б) бег с ускорением
- в) бег по пересеченной местности
- г) бег с барьерами

#### 3. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки в длину
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через гимнастического коня

#### 4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

- а) 200м, 100м
- б) 400м, 800м
- в) 1,500м, 3000м
- г) 500м, 1000м

#### 5. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м
- г) 500 м

#### 6. Чем измеряется длина разбега?

- а) рулеткой
- б) "на глазок"
- в) беговым шагом
- г) ступнями

#### 7. Стипель-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
- г) по улицам города

#### 8. В каком году возникла легкая атлетика в России?

- а) в 1912 году
- б) в 1888 году
- в) в 1896 году
- г) в 1900 году

#### 9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

- а) 125 см
- б) 100 см
- в) 90 см

г) 105 см

**10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...**

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания
- б) способа прыжка
- в) быстрого выноса маховой ноги

**Критерии оценки:**

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

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов.

Критерии оценки	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

**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. 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	
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. 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	
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. 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
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
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
<b>Исполнение доклада:</b>	
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. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

- А. Прыжки с шестом.
- Б. Десятиборье.
- В. Спортивная ходьба.

#### 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом – это:

- А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки.
- Б. Умение контролировать свои эмоции.
- В. Умение контролировать своё поведение.

#### 3. Прибор для измерения скорости бега – это:

- А. Секундомер.
- Б. Спидометр.
- В. Динамометр.

#### 4. Что такое выносливость?

- А. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
- Б. Способность переносить физическую нагрузку длительное время.
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия.

#### 5. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

- А. Кросс 1 км.
- Б. Прыжок в длину.
- В. Бег 30 м.

#### 6. Первая помощь при ушибе?

- А. Наложить жгут.
- Б. Обработать ушиб йодом.
- В. Наложить на ушибленное место лед.

#### 7. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность.
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
- В. Скромность, отзывчивость, верность.

#### 8. Команда «На старт!» подаётся:

- А. До начала бега.
- Б. Во время бега.
- В. После бега.

#### 9. Во время бега на короткие дистанции спортсмены бегут:

- А. Все по одной дорожке.
- Б. Каждый по своей дорожке.
- В. Кому как хочется.

#### 10. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление.
- Б. Чтобы проснуться.
- В. Чтобы быть здоровым.

#### Критерии оценки:

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

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов.

<b>Критерии оценки</b>	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

## 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. 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 – 18 баллов.

<b>Критерии оценки</b>	
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 место 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 (4x400 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.

<b>Алгоритм оценивания</b>	<b>Оценка в баллах</b>
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1
Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
<b>Презентация выполнена в соответствии с требованиями:</b>	
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
<b>Исполнение доклада:</b>	
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. Бегун на короткие дистанции называется:**

- А. Спринтер.
- Б. Стайер.
- В. Марафонец.

#### **2. Какой вид спорта называют королевой спорта:**

- А. Художественная гимнастика.
- Б. Фигурное катание.
- В. Лёгкая атлетика.

#### **3. Лучший вид отдыха-это:**

- А. Движение.
- Б. Просмотр телевизора.
- В. Рисование.

#### **4. Обувь для занятия лёгкой атлетикой:**

- А. Бутсы.
- Б. Чешки.
- В. Кроссовки.

#### **5. Что такое сила?**

- А. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия.
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время.

#### **6. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?**

- А. Челночный бег.
- Б. Прыжки через скакалку.
- В. Подтягивание.

#### **7. Самая длинная дистанция у бегунов называется:**

- А. Марафон.

- Б. Биатлон.
- В. Пентатлон.

**8. В начале урока физической культуры проводится:**

- А. Сдача контрольных нормативов.
- Б. Разминка.
- В. Игра.

**9. Первая помощь при порезе?**

- А. Залить рану зеленкой.
- Б. Промыть рану водой.
- В. Обработать рану перекисью водорода, наложить стерильную повязку.

**10. Виды построений на уроке физической:**

- А. Колонна, шеренга, круг.
- Б. Линейка.
- В. Полукруг.

**Критерии оценки:**

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

Максимальная оценка за тест 10 баллов, минимальная – 6 баллов.

<b>Критерии оценки</b>	
10-9	86-100% правильных ответов теста
8-7	71-85% правильных ответов теста
6	не менее 55% правильных ответов теста

Составитель: ст. преподаватель кафедры ТОФК Мусин О.А.