

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»


_____ Маршуба И.В.
«16» _____ 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине

Легкая атлетика с методикой преподавания

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 1-4 курс (1-8 семестр), 1-4 курс (1,6,7,9,А семестр)

Разработчик:
ассистент кафедры
физической культуры и охраны жизнедеятельности
_____ Туленцов А.В.

«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) - неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Легкая атлетика с методикой преподавания» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Целями освоения учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» являются:

1. Изучение наиболее общих закономерностей упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания легкой атлетики как учебного предмета в школе.
3. Развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств у студентов.

Задачами освоения учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» являются:

1. Ознакомить с организацией работы по легкой атлетике в школе.
2. Ознакомить с классификацией, теорией и методикой обучения технике видов легкой атлетики.
3. Научить студентов самостоятельно выполнять изученные виды легкой атлетики (сдать контрольные нормативы).
4. Изучить основные пункты правил соревнований по легкой атлетике.

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
ПК-4. Способен проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях,	1.1_Б. ПК-4	Знает: - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;

организовывать внеклассную физкультурно- спортивную работу		<ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры; - методику обучения и основы техники выполнения физических упражнений; - технику безопасности и гигиенические требования к местам проведению занятий по физической культуре
	2.1_Б. ПК-4	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу; - оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе; - использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре; - использовать прикладные (жизненно важные) физические упражнения в повседневной и игровой деятельности
	3.1_Б. ПК-4	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - техникой выполнения базовых физических упражнений в соответствии с программными требованиями к уровню технической подготовленности; - навыками организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры в школе; - навыками страховки, самостраховки и оказания физической помощи при выполнении физических упражнений; - техникой выполнения прикладных (жизненно важных) физических упражнений; - навыками использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства
Основы обучения легкой атлетики	ПК-4.	Устный опрос. Конспект. Тесты
Основы техники ходьбы и бега	ПК-4.	Устный опрос. Конспект. Тесты
Основы техники и методики обучения прыжкам	ПК-4.	Устный опрос. Конспект. Тесты
Основы техники и методики обучения метаниям	ПК-4.	Устный опрос. Конспект. Тесты
Проведение внеклассных занятий в секциях легкой атлетики в школе и отделениях легкой атлетики ДЮСШ	ПК-4.	Устный опрос. Конспект. Тесты
Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ПК-4.	Устный опрос. Конспект. Тесты
Методика проведения урока легкой атлетики в школе	ПК-4.	Устный опрос. Конспект. Тесты
Правила соревнований по легкой атлетике	ПК-4.	Устный опрос. Конспект. Тесты

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
1.1_Б. ПК-4	Знает: <ul style="list-style-type: none"> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - методику организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры; - методику обучения и основы техники выполнения физических упражнений; - технику безопасности и гигиенические требования к местам проведению занятий по физической культуре
2.1_Б. ПК-4	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу; - оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе; - использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре; - использовать прикладные (жизненно важные) физические упражнения в повседневной и игровой деятельности
3.1_Б. ПК-4	Владеет:

	<ul style="list-style-type: none"> - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - техникой выполнения базовых физических упражнений в соответствии с программными требованиями к уровню технической подготовленности; - навыками организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры в школе; - навыками страховки, само страховки и оказания физической помощи при выполнении физических упражнений; - техникой выполнения прикладных (жизненно важных) физических упражнений; - навыками использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха
--	---

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Вид учебной работы	Количество баллов							
	ОФО				ЗФО			
	Курс				Курс			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Контрольные нормативы	50	50	30	20	40	40	30	20
Оценка технической подготовленности	10	10	10	10	20	20	10	20
Проведение вводной части урока		10	10			10	10	-
Конспект урока		10		10		10		10
Проведение школьного урока		10		10		10		10
Самостоятельная работа	10	10	10	10	10	10	20	10
Судейство соревнований			10	10				
Итоговый контроль (экзамен)	30			30	30			30
Итоговый контроль (зачет)			30				30	
Итого	100				100			

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения	Зачтено

		оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе	Не зачтено

		над материалом курса возможно повышение	
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Экзаменационные вопросы по дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» для студентов 1-курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование»

Тема 1. Техника спортивной ходьбы, методика обучения.

1. Периоды, фазы и моменты спортивной ходьбы (с/х).
2. Правила соревнований, определяющих технику с/х.
3. Факторы, влияющие на скорость ходьбы.
4. Отличие с/х от обычной и от бега.
5. Упражнения, применяемые для обучения технике с/х.
6. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы, методы устранения.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции, методика обучения.

7. Фазы бега на короткие дистанции.
8. Основные параметры техники бега по дистанции.
9. Техника старта и стартового разбега.
10. Основные способы финиширования.
11. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции, методы устранения.
12. Последовательность обучения фазам бега.
13. Методика обучения фазам бега на короткие дистанции.
14. Особенности техники бега на 200 и 400 метров.
15. Факторы, влияющие на скорость бега.

Тема 3. Техника эстафетного бега, методика обучения.

- Правила соревнований, определяющие технику передачи эстафеты.
16. Способы передачи эстафеты.
 17. Старт в эстафетном беге.
 18. Исходное положение и местонахождение принимающего эстафету, момент начала разбега.
 19. Особенности прохождения каждого этапа.
 20. Упражнения для обучения передаче палочки.

21. Методика подготовки эстафетной команды.
22. Тактика расстановки спортсменов по этапам.

Тема 4. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги», методика обучения.

23. Факторы, влияющие на результат в прыжках.
24. Фазы прыжка в длину.
25. Назначение фаз прыжка.
26. Техника выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления.
27. Методы и средства обучения фазам прыжка в длину.
28. Особенности выполнения прыжка в целом.

Тема 5. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», методика обучения.

29. Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
30. Фазы прыжка в высоту.
31. Техника выполнения фаз прыжка.
32. Порядок обучения фазам в прыжках в высоту.
33. Методика обучения фазам прыжка.
34. Особенности выполнения прыжка в целом.

Тема 6. Техника метания гранаты (мяча), методика обучения.

35. Факторы, влияющие на результат в метаниях.
36. Фазы метания и их назначение.
37. Техника выполнения фаз метания.
38. Последовательность работы звеньев тела в финальном усилии.
39. Методика и средства обучения технике метания гранаты (мяча).
40. Особенности выполнения метания в целом.

**Вопросы к устному опросу по дисциплине
«Легкая атлетика с методикой преподавания»
для студентов 2-курса направления подготовки
49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное
образование»**

1. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
2. Анализ техники прыжка в высоту с места.
3. Анализ техники метания малого мяча.
4. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания"
5. Методика обучения встречной эстафеты.
6. Судейство соревнований по метанию мяча.
7. Судейство соревнований по метанию гранаты.
8. Построение и содержание различных типов уроков (обучаемый, смешанный, совершенствования, контрольный) по легкой атлетике в школе.
9. Правила соревнований по бегу и ходьбе.
10. Положение о соревнованиях по легкой атлетике.
11. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "ножницы".
12. Обязанности главного судьи соревнований.

13. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".
14. Анализ техники прыжка в длину и тройным с места.
15. Урок как основная форма занятий по легкой атлетике в школе.
16. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание".
17. Методика обучения технике прыжка в высоту с места.
18. Анализ техники бега на средние дистанции.
19. Анализ техники встречной эстафеты.
20. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
21. Методика обучения технике метания малого мяча.
22. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись".
23. Методика обучения технике метания гранаты.
24. Общие основы техники метаний.
25. Общие основы техники прыжков.
26. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
27. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе.
28. Анализ техники метания гранаты.
29. Типовая схема обучения в легкой атлетике.
30. Анализ техники спортивной ходьбы.
31. Домашнее задание по легкой атлетике.
32. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений.
33. Меры безопасности в процессе обучения.
34. Постановка задач и подбор средств обучения.
35. Методы обучения, применяемые в легкой атлетике.
36. Анализ техники бега на длинные дистанции.
37. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике с детьми школьного возраста.
38. Использование методов показа и объяснения на занятиях по легкой атлетике с детьми различного школьного возраста.
39. Методика проведения урока по легкой атлетике в школе.
40. Судейство соревнований по бегу на средние дистанции.

Вопросы к зачету по дисциплине
«Легкая атлетика с методикой преподавания».
для студентов 3-курса направления подготовки
49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное
образование»

1. Организация и проведение соревнований. Содержание подготовительного, соревновательного (основного) и заключительного этапов.
2. Документы планирования соревнований.
3. Участники соревнований, их права и обязанности.
4. Представители и капитаны команд. Подача заявлений и протестов.
5. Обязанности и права судей.

6. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь.
7. Судейство соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, многоборьям.
8. Физическая подготовка легкоатлетов. Задачи ОФП и СФП.
9. Средства и методы совершенствования силовых способностей.
10. Средства и методы совершенствования скоростных способностей.
11. Средства и методы совершенствования координационных способностей.
12. Средства и методы совершенствования выносливости.
13. Средства и методы совершенствования гибкости.
14. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям. Типовая схема обучения технике спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний.
15. Оценка правильности выполнения упражнения.
16. Причины возникновения ошибок в технике движений на различных этапах становления двигательного навыка. Методы исправления ошибок.
17. Повторность при совершенствовании спортивной техники.
18. Задачи и содержание подготовительной, основной, заключительной частей урока.
19. Общая и моторная плотность урока.
20. Нагрузка на уроке. Приемы прямого и косвенного регулирования деятельности учащихся.
21. Учет особенностей занимающихся при обучении движениям и совершенствовании физических качеств.
22. Применение методов организации деятельности учащихся.
23. Разновидности уроков по легкой атлетике.
24. Особенности проведения урока в зависимости от условий – места проведения, времени года.
25. Применение технических средств обучения
26. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
27. Анализ техники и методика обучения кроссовому бегу.
28. Анализ техники и методика обучения толканию ядра
29. Анализ техники и методика обучения прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».
30. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу 4х100 м
31. Анализ техники и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «прогнувшись»
32. Анализ техники и методика обучения толканию ядра
33. Анализ техники и методика обучения тройному прыжку с разбега
34. Анализ техники и методика обучения метанию диска.
35. Анализ техники и методика обучения метанию копья.

**Экзаменационные вопросы по дисциплине
«Легкая атлетика с методикой преподавания».**

**для студентов 4-курса направления подготовки
49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное
образование»**

1. Работа беговой бригады на соревнованиях по легкой атлетике.
2. Анализ техники бега на 110 м с барьерами. Правила соревнований.
3. Форма конспекта на уроке легкой атлетики.
4. Беговая дорожка, ее конструкция и строительство.
5. Анализ техники метания копья. Правила соревнований.
6. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. Методы контроля в легкой атлетике.
8. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Правила соревнований.
9. Методика обучения технике низкого старта.
10. Медико-биологический контроль в легкой атлетике.
11. Анализ техники толкания ядра. Правила соревнований.
12. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила соревнований.
13. Цель, задачи и содержание уроков легкой атлетики в школе.
14. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила соревнований.
15. Педагогические принципы тренировки в легкой атлетике.
16. Педагогический контроль в легкой атлетике.
17. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Правила соревнований.
18. Методика обучения технике эстафетного бега. Правила соревнований.
19. Основы планирования круглогодичной тренировки в легкой атлетике.
20. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной». Правила соревнований.
21. Методика обучения технике барьерного бега. Правила соревнований.
22. Развитие быстроты в легкой атлетике.
23. Анализ техники бега на длинные дистанции. Правила соревнований.
24. Методы обучения спортивной технике в легкой атлетике.
25. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
26. Анализ техники эстафетного бега. Правила соревнований.
27. Основные средства и методы тренировки в легкой атлетике.
28. Развитие силы у легкоатлетов различных специализаций.
29. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований.
30. Методика обучения технике толкания ядра (с места).
31. Легкая атлетика в программе современных Олимпийских игр.

32. Анализ техники бега на короткие дистанции. Правила соревнований.
33. Основы техники легкоатлетических прыжков.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Анализ техники спортивной ходьбы. Правила соревнований.
36. Общая физическая подготовка при занятиях легкой атлетикой.
37. Внеклассные занятия в секции легкой атлетики в общеобразовательной школе.
38. Специальная физическая подготовка при занятиях легкой атлетикой.
39. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
40. Развитие выносливости у легкоатлетов различных специализаций.
41. Анализ техники бега на 100 м с барьерами. Правила соревнований.
42. Методика обучения технике метания диска.
43. Развитие гибкости и ловкости у легкоатлетов различных специализаций.
44. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила соревнований.
45. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
46. Формы занятий легкой атлетикой в школе (3 формы).
47. Анализ техники метания диска. Правила соревнований.
48. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
49. Современное состояние и развитие легкой атлетики в России.
50. Анализ техники бега на 400 м с барьерами. Правила соревнований.
51. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
52. Структура школьного урока по легкой атлетике.
53. Анализ техники прыжка в высоту с разбега. Правила соревнований.
54. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
55. Задачи, средства и методы многолетней тренировки.
56. Значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании школьников.
57. Тактическая подготовка легкоатлетов.
58. Периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике.
59. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований.
60. Воспитание волевых и моральных качеств легкоатлетов.
61. Места для метаний, их конструкция.
62. Основы техники легкоатлетических метаний. Правила соревнований.
63. Значение техники безопасности при проведении учебных занятий по спортивным метаниям.
64. Развитие гибкости у легкоатлетов различных специализаций.

65. Подготовка учителя физической культуры к проведению школьного урока по легкой атлетике.
66. Методика обучения технике метания гранаты.
67. Места для прыжков, их конструкция.
68. Анализ техники метания гранаты. Правила соревнований.
69. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
70. Психологическая подготовка легкоатлетов.
71. Анализ техники бега на короткие дистанции.
72. Методика обучения технике метания малого мяча.
73. Классификация легкоатлетических упражнений.
74. Состав легкоатлетического десятиборья.
75. Состав легкоатлетического семиборья