

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан ФФК
В.Г. Шилько

Оценочные материалы по дисциплине

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Т.А. Шилько

Председатель УМК
Ю.А. Карвунис

Томск-2024

Фонд оценочных средств (ФОС) - является элементом системы оценивания сформированности у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ФОС разрабатывается в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплины /модуля/ практики и включает в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины/модуля/практике.

Компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие формирование компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	Отлично
ОПК-3	ИОПК – 3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, общего, среднего общего и дополнительного образования	Не способен проектировать и реализовывать программы, направленные на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств	Проектирует, но не способен реализовывать программы, направленные на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств	Проектирует и реализует программы, направленные на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств, допуская незначительные ошибки	Способен проектировать и реализовывать программы, направленные на воспитание у обучающихся социально значимых личностных качеств

ОПК-3	ИОПК 3.2 - Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Не способен планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, но не способен их анализировать	Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, допуская незначительные ошибки	Способен планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств и методов и приемов базовых видов
ОПК-3	ИОПК – 3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся	Не способен регулировать поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды	Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды используя только словесный метод	Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды допуская незначительные ошибки	Регулирует поведение занимающихся для обеспечения безопасной физкультурно-образовательной среды, подкрепляя словесное инструктирование подстраховкой занимающихся, не допуская на занятиях небезопасных ситуаций
ОПК-4	ИОПК – 4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировки. Проверяет наличие и	Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировки	Способен частично разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики	Способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения	Способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения

	<p>достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических, для проведения тренировочных занятий</p>	<p>.Проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов.</p>	<p>проведения тренировки, но не проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов</p>	<p>тренировки. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, но допускает незначительные ошибки.</p>	<p>тренировки. Способен проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов.</p>
<p>О П К- 4</p>	<p>ИОПК – 4.1 Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический) разрабатывает комплексы общеразвивающих – физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость)</p>	<p>Не способен выбирать оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический) Разрабатывать комплексы общеразвивающих – физических упражнений для повышения уровня специальной, физической подготовленности</p>	<p>Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузки (силовой, локальный, динамический, статический), но не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств</p>	<p>Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (динамический, силовой, локальный, статический), разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств, но допускает незначительные ошибки.</p>	<p>Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический), разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств</p>

2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций раздела, дисциплины/ модуля/ практики	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочных средств (тест, кейс, задание и т.д.)
1	История легкой атлетики. Классификация. Основы техники легкоатлетических видов	ИОПК -3.1	Тест, задание
2	Анализ техники бега на короткие дистанции	ИОПК – 3.3	задание
3	Методика обучения технике бега на короткие дистанции	ИОПК – 3.2	задание
4	Анализ техники бега на средние дистанции	ИОПК – 3.3	задание
5	Методика обучения технике бега на средние дистанции	ИОПК -3.2	задание
6	Анализ технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	ИОПК -3.3	задание
7	Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	ИОПК -3.2	задание
8	Анализ технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	ИОПК – 3.3	задание
9	Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	ИОПК – 3.2	задание
10	Анализ технике метания малого мяча	ИОПК -3.3	задание
11	Методика обучения технике метания малого мяча	ИОПК -3.2	задание
12	Организация и проведение занятий в общеобразовательных учреждениях	-ИОПК -3.1 ИОПК – 3.3	задание
13	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	ИОПК – 3.1 ИОПК -3.3	задание
14	Развитие двигательных качеств	ИОПК- 4.2 ИОПК -4.1	Задание Задание

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1 Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике (тесты, задания, кейсы и др)

Задание, тест по теме 1.

Организация и проведение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях

Индикатор компетенции на формирование которого направлено задание:

ИОПК – 3.1

ИОПК -3.3

Составить план занятий по легкой атлетике для начальной школы

Критерии	Зачтено	Требуется доработка	Не зачтено
Содержание разработанной тренировочной программы	План занятий разработан грамотно, с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Содержится полная информация	В плане занятий не учтены индивидуальные особенности учащихся. Имеются пробелы в предоставленной информации	План занятий составлен с грубыми ошибками.

Пример тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

Официальная дата рождения современной легкой атлетики

А)1864

Б)1896

В)1837

Тестовое занятие №2

К легкоатлетическим дисциплинам не относятся:

- А) спринтерский бег
- Б) семиборье
- В) прыжки с шестом
- Г) поднятие тяжестей

Тестовое задание № 3

Технические дисциплины в легкой атлетике:

- А) метания
- Б) бег
- В) ходьба

Тестовое задание № 4

Какие виды имеют циклически - ациклическую структуру:

- А) ходьба
- Б) бег
- В) барьерный бег

Тестовое задание № 5

Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, приземление
- Б) разбег, шаг, скачок, приземление
- В) разбег, отталкивание, полет, приземление

Тестовое задание № 6

Прыжок в длину каким способом является базовым

- А) ножницы
- Б) согнув ног
- В) прогнувшись
- Г) подогнув ноги

Тестовое задание № 7

Прыжок в высоту каким способом является базовым:

- А) ножницы
- Б) фосбери флоп

В) перекидной

Тестовое задание № 8

Какая фаза разучивается первой при обучении технике прыжка в высоту:

А) отталкивание

Б) разбег

В) полет

Г) приземление

Тестовое задание № 9

Специально-подготовительные упражнения подразделяются на следующие (назвать лишний)

А) специально - подводящие

Б) специально- развивающие

В) базовые

Г) сопряженные

Тестовое задание № 10

Кросс, это:

А) бег по искусственной дорожке

Б) бег с изменением скорости

В) бег по пересеченной местности

Тестовое задание № 11

Какая дистанция в легкой атлетике является классической:

А) 200метров

Б) 500метров

В) 1000метров

Тестовое задание № 12

Снаряд, выпуск которого в легкой атлетике выполняется после «скачка»

А) молот

Б) копьё

В) ядро

Г) диск

Тестовое задание № 13

Какие упражнения необходимы для воспитания быстроты:

А) длительный бег

Б) упражнения на гибкость

В) бег с различных исходных положений

Тестовое задание № 14

При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд в прыжках

А) более 1 м/с

Б) более 2 м /с

В) более 1.5 м/с

Тестовое задание № 15

Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи

А) тот спортсмен, к которому она ближе

Б) передающий спортсмен

В) принимающий спортсмен

Тестовое задание № 16

Протяженность марафонской дистанции

А) 50 км

Б) 40км 250 м

В) 42 км 195 м

3.2 Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике, содержащие комплекс экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др)

Экзаменационные вопросы по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта» (Легкая атлетика)

Примерный перечень вопросов на экзамен

1. История развития легкой атлетики.

2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
5. Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения.
6. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям.
7. Характеристика специально-подводящих и специально-развивающих упражнений.
8. Основы техники ходьбы.
9. Основы техники бега.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники метаний.
12. Анализ техники бега на средние дистанции.
13. Анализ техники бега на короткие дистанции.
14. Особенности техники бега на 200 метров.
15. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
16. Анализ техники прыжка в высоту способом "перешагивание".
17. Анализ техники метания малого мяча.
18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
19. Анализ техники низкого старта.
20. Сравнительный анализ техники прыжка в длину и в высоту.
21. Эволюция техники прыжка в высоту.
22. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
23. Методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги".
24. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
25. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание".

26. Методика обучения технике метания малого мяча.
27. Что из себя представляет стадион для проведения соревнований по легкой атлетике.
28. Последовательность решения задач при обучении технике прыжка в высоту.
29. Особенности техники разбега в прыжках в длину.
30. Расчлененный метод обучения технике прыжка в длину.
31. Методика обучения технике низкого старта.
32. Легкоатлетические упражнения в среднем школьном возрасте.
33. Как в практике спорта используется эффект взаимодействия двигательных навыков.
34. Скоростно-силовая подготовка. Способы ее развития.
35. Последовательность решения задач при обучении технике бега на короткие дистанции.
36. Основные факторы, от которых зависит дальность полета в прыжках.
37. Техническая, тактическая, психологическая подготовка.
38. Специальная физическая подготовка.
39. Структура типовой схемы обучения.
40. Общефизическая подготовка.
41. Основная задача скрестного шага и техника его выполнения.
42. Легкоатлетические упражнения в старших классах.
43. Выносливость. Формы проявления.
44. Легкая атлетика в младших классах. Структура и содержание материала по легкой атлетике.
45. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школах.
46. Особенности комплексной методики обучения технике прыжка в длину.
47. Правила проведения соревнований по прыжкам.

48. Обгон снаряда, его цель и место расположения в общей структуре движения.
49. Судейская бригада на старте. Обязанности судей на старте.
50. Ручной и автоматический хронометраж. Особенности работы судей-хронометристов.
51. Организация соревнований по бегу. Формирование забегов, финалов.
52. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда.
53. Кодекс этики судей. Правила соревнований.
54. Правила измерения результатов в метаниях.
55. Структура типовой схемы обучения в легкой атлетике.
56. Оздоровительное значение занятий бегом.
57. Определение победителя в секторе для прыжка в высоту.
58. Основные факторы, от которых зависит дальность полета в прыжках.
59. Состав и обязанности судейской бригады по метаниям.
60. Состав судейской бригады по прыжкам.
61. Обеспечение безопасности в прыжковом секторе.
62. Особенности проведения соревнований в кроссовом беге.
63. Правила проведения соревнований по метаниям.
64. Судейская бригада на финише.
65. Судьи на дистанции. Их права и обязанности.
66. Меры безопасности при организации занятий по метаниям.
67. Общие условия проведения горизонтальных и вертикальных -+
68. Правила проведения соревнований по бегу.
69. Обязанности старшего судьи на виде.

4.1 Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике

Оценка теста:

Работа позволяет оценить остаточные знания по пройденным темам дисциплины.

Список тем контрольных работ:

Тест 1: История развития легкой атлетики. Классификация. Основы техники легкоатлетических видов. (тест, задание) – 20 баллов

Тест 2: Анализ техники бега на короткие дистанции. (задание) – 10 баллов

Тема 3: Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задание) – 10 баллов

Тема 4: Анализ техники бега на средние дистанции (задание) – 10 баллов

Тема 5: Методика обучения технике бега на средние дистанции (задание) – 10 баллов

Тема 6: Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги» (задание) – 10 баллов

Тема 7: Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнут ноги» (задание) – 10 баллов

Тема 8: Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (задание) – 10 баллов

Тема 9: Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (задание) – 10 баллов

Тема 10: Анализ техники метания малого мяча (задание) – 10 баллов

Тема 11: Методика обучения технике метания малого мяча (задание) -10

Тема 12: Организация и проведение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях (задание) – 10 баллов

Тема 13: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (задание) – 10 баллов

Тема 14: Развитие двигательных качеств (задание, практическое задание) – 10 баллов + 10 баллов

- 9-10 баллов – оценка отлично

- 7-8, 5 баллов – оценка хорошо
- 5- 6, 5 баллов – оценка удовлетворительно
- 0- 4,5 баллов – оценка неудовлетворительно

Критерии оценивания работ

- выполнение заданий, тестов – 160 баллов
- итоговая аттестация (экзамен) – 40 баллов

Общая сумма – 200 баллов

4.2 Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине /модулю/практике

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

Оценка «отлично» , ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование педагогической терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

Оценка «хорошо» - ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал твердое владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок, или если были выявлены незначительные пробелы в знаниях основных вопросов

программы. Вместе с тем, студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованиям логичности изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если **обучающийся** при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала. Не смог ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.

Итоговая аттестация

- 185-200 баллов – оценка отлично
- 170-184,5 баллов – оценка хорошо
- 155- 169, 5 баллов – оценка удовлетворительно
- менее 155 баллов – оценка неудовлетворительно