

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»

**Комплект контрольно-измерительных материалов
для оценки результатов освоения учебной дисциплины
Лёгкая атлетика с методикой преподавания
в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по организации
образовательного процесса

ГБПОУ СО «Нижнетагильский
педагогический колледж № 2»

_____ / Лыжина Н.Г. /

«18» мая 2015 г.

г. Нижний Тагил

2015 г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 8/15 от 15 мая 2015 г.)

Председатель ПЦК _____ /Перезолов А.Е /

Разработчик: Нестеркин М.В., высшая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ	4
2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	7
3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ	21

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой тренировки».

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

КИМ разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура»;
- программы учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой тренировки».
- В результате оценки результатов освоения «Лёгкая атлетика с методикой тренировки»

осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания; № задания по видам аттестации	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. планировать, проводить и анализировать занятия по лёгкой атлетике;	Организация и проведение урочных занятий; Использование методов, форм, средств обучения и воспитания при проведении урочных занятий;	Планирует, проводит и анализирует урочные занятия по физической культуре Отражает в оценочном листе уровень проведения урочных занятий;	Задание № 2-5, Оформление и анализ результатов тестирования при прохождении пед. практики	Дифференцированный зачет
У2. выполнять профессионально значимые двигательные действия по лёгкой атлетике;	Владеет двигательными умениями в изученных видах лёгкой атлетики.	Правильно демонстрирует технику двигательных действий с незначительным и ошибками;	Выполнение контрольных упражнений п.п 3.1; 3.2; 3.3	
У3. использовать терминологию лёгкой атлетике в физкультурно-спортивной	Название основных элементов техники лёгкоатлетических упражнений	Воспроизведены последовательно, полно и точно по фазам техники двигательного	Задание № 1	

деятельности;		действия		
У4. применять приемы страховки и само страховки при выполнении лёгкоатлетических упражнений;	Применение приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдение техники безопасности на занятиях	Соблюдает технику безопасности во время занятия, использует приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	Задание № 5, № 8.	
У5. обучать двигательным действиям изученных в лёгкой атлетике	Определение эффективности выбора различных методов и приемов обучения двигательным действиям	Применяет различные методы и приемы обучения двигательным действиям	Задание № 7, 8, 9.	
У6. подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт лёгкоатлетического оборудования и инвентаря;	Выбор и хранение необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий	Осуществляет постоянный учёт, спортивного оборудования и инвентаря	В условиях производственной практики.	
У7. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами лёгкой атлетики в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Выбор и подготовка необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий	Подбирает и бережно использует спортивное оборудование и инвентарь	В условиях учебной и производственной практики.	
31. историю и этапы развития изученных видов лёгкой атлетики;	Поиск и отбор информации об исторических этапах развития лёгкой атлетики, терминов и дат.	Раскрыто содержание исторических этапов развития лёгкой атлетики названы соревнования (события), соответствующие датам.	Тест №2	
32. терминологию видов лёгкой атлетики;	Использование терминов в процессе проведения фрагментов урочных форм занятий	Верно и точно сделан анализ различных схем, примеров, наблюдений	Задание № 1 Тест №1, 2	
33. технику	-Анализ техники	Быстро и верно	Выполнение	

профессионально значимых двигательных действий видов лёгкой атлетики;	выполнения вида в лёгкой атлетике	решены предложенные задачи, выполнены схемы.	контрольных упражнений п.п 3.1; 3.2; 3.3	
34. содержание, формы организации и методику проведения занятий по видам лёгкой атлетики в школе;	Практическое проектирование план-конспекта урока(или его элементов)	Отражены основные части урока, основные средства обучения и тренировки, дана дозировка упражнений.	Задание № 2-11	
35. методику обучения двигательным действиям видов лёгкой атлетики;	Перечисление методов обучения в составе указанной группы; Описание метода обучения; Распознавание метода обучения по его характеристике и др.	Перечислены все методы обучения в составе указанной группы; Метод обучения описан точно и полно; Установлено соответствие между характеристикой метода и его названием.	Задание № 3	
36. особенности и методику развития физических качеств в видах лёгкой атлетики;	Практическое проектирование комплексов упражнений на развитие основных физических качеств	Не менее 5-ти упражнений с дозировкой и методическими указаниями	Задание № 7, 8	
37. основы судейства по изученным видам лёгкой атлетики;	Положение о соревнованиях, основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях и технологию их проведения	Названы основные функции не менее 2-х судейских бригад в в видах лёгкой атлетики	Задание № 12 Тест№2	
38. разновидности лёгкоатлетически х сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами лёгкой атлетики, особенности их эксплуатации;	Описание видов плоскостных(открытых) и закрытых сооружений для занятий лёгкой атлетикой. Основное оборудование и инвентарь в беге , прыжках и метаниях.	Дана характеристика одного из видов спортивных сооружений и основного оборудования и инвентаря в двух видах лёгкой атлетики	Письменная работа	

2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.

2.1. Задание №1

Текст задания: Тема. Технические элементы спортивной дисциплины.

Цель. Приобретение знаний об основных средствах физического воспитания.

Учебное задание. Провести описание-анализ техники элементов (видов) лёгкой атлетики. Выполнить электронную презентацию с техникой (кинограмма, рисунок, видеозапись) двигательного действия, дать ему динамическую характеристику, подобрать подготовительные и подводящие упражнения для обучения этим элементам.

Вариант 1 Бег на короткие дистанции

Вариант 2 Бег на средние и длинные дистанции (кросс)

Вариант 3 Барьерный бег

Вариант 4 Прыжки в длину

Вариант 5 Прыжки в высоту

Вариант 6 Метание (мяч, граната, копье), толкание ядра

Вариант 7 Эстафетный бег

Форма контроля. Сообщение на семинаре. На семинарском занятии каждый студент сообщает о выполнении своей части задания.

Задание № 2

Тема. Проведение практического занятия (фрагмента) по лёгкой атлетике.

Цель. Владение умением формулировать основные требования к изучаемым объектам в сфере физической культуры.

Задачи. Использовать принцип наглядности в проведении занятий по дисциплине; научиться взаимосвязывать в единое целое проектную и практическую составляющую учебных занятий.

Учебное задание. По заданной теме поставить цель (в основе - развитие конкретных личностных качеств человека) и задачи; в соответствии с ними подобрать двигательные упражнения и игры для подготовительной, основной и заключительной части занятия. Обозначить получаемые на занятии знания, формируемые навыки и умения, развиваемые качества.

Форма контроля. Самостоятельное проведение отдельной части занятия и всего занятия. Оценочный лист.

Задание №3

Тема. Составление план-схемы обучения технике одного из видов легкой атлетики.

Цель. Формирование профессиональных навыков.

Задачи. Научиться подбирать по принципам от «знакомых упражнений к незнакомым» и от «простого к сложному» комплекс подводящих и подготовительных упражнений по лёгкой атлетике; научиться организовывать занимающихся на уроках.

Учебное задание. Ознакомиться по учебникам, программам, методическим пособиям с методикой обучения двигательным действиям в видах легкой атлетики. Подготовить сводные таблицы данной формы.

Вариант 1

Вид лёгкой атлетике	Обучения по элементам техники	Организация деятельности занимающихся	Методические приёмы
---------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------

Вариант 2

Общие задачи	Последовательность обучения в виде лёгкой атлетике	Организация деятельности занимающихся	Методические приёмы
--------------	--	---------------------------------------	---------------------

Вариант 3

Общие и частные задачи	Последовательность обучения,	Организация деятельности	Методы, приёмы	Требования, оценка
------------------------	------------------------------	--------------------------	----------------	--------------------

	упражнения		
--	------------	--	--

Форма контроля. Самостоятельное проведение практического занятия.

Задание 4

Тема. План-конспект занятия.

Цель. Приобретение знаний о принципах организации занятий по физическому воспитанию, методике обучения двигательным действиям.

Задачи. Сформулировать основные задачи занятия; подобрать средства и методы обучения; определить методы организации, управления и контроля в целях решения задач обучения.

Учебное задание. В соответствии с темой занятия выделить его цель, сформулировать задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные) и определить соответствующие им средства, методы (практические, словесные, наглядные) и приёмы обучения.

Подобрать специально-подготовительные или подводящие, основные или вспомогательные упражнения, используя адекватные методические приёмы. Определить способы выполнения упражнений в соответствии с их характером и возможностями спортивного инвентаря, а также способы оказания помощи или страховки и исправления ошибок в процессе обучения упражнениям. Выделить приёмы стимулирования двигательной деятельности занимающихся, приёмы текущего контроля и критерии оценки изучаемого упражнения.

Подобрать упражнения и игры для основной и заключительной части занятия. Оформить конспект урока по сложившейся в практике форме.

Конспект урока по физической культуре раздел программы..... для учащихся.....класса

Тема:

Задачи:

Тип урока:

Место проведения:

Инвентарь:

Часть занятия и содержание средств (упражнения)	Дозировка	Организационно-методические указания
---	-----------	--------------------------------------

Форма контроля. Консультирование и оценка преподавателем по оценочному листу.

Задание 5

Тема. Обучение двигательным действиям расчленённым методом и исправление ошибок в технике выполнения упражнений.

Цель. Овладение умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки.

Задачи. Определить последовательность движений в действии; выделить общие и индивидуальные ошибки при выполнении упражнений.

Учебное задание. Подготовиться к практическому занятию и провести его:

- организовывать разучивание упражнения расчленённым методом на основе ранее освоенных действий;
- провести наблюдения и выявить общие и индивидуальные ошибки в каждой части упражнения;
- определить причины ошибок, подобрать средства для их исправления и организовать выполнение;
- организовать выполнение каждой части расчленённого упражнения в отдельности, добиться исправления ошибок и оценить выполнение;

• определить последовательность действий педагога при обучении упражнениям расчленённым методом (усвоение частей, уточнение представлений о технике упражнения, показ, объяснение, подбор средств в соответствии с методическими приёмами, организация выполнения).

Формы контроля. Отчет в форме конспекта и оценка группой проведённого занятия.

Задание 6

Тема. Совершенствование двигательных навыков (техники упражнений), контроль и оценка степени обученности занимающихся.

Цель. Овладение умением оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.

Задачи. Организовывать многократное и разновариантное выполнение упражнений, добиться рациональной техники; оценить качество выполнения упражнения и деятельность группы и отдельных занимающихся.

Учебное задание. При многократном выполнении упражнения выявить и исправить ошибки; углубить представление учащихся о технике выполнения упражнения, обращая внимание на детали и стиль выполнения; добиться точности и оптимальной амплитуды движений.

Изменить исходное положение, условия выполнения упражнения (стандартные, нестандартные, неожиданные), используя ориентиры, дополнительное оборудование; организовать выполнение упражнения в соединении с другими действиями.

Обеспечить текущий контроль в процессе многократного повторения упражнения (хорошо-плохо); определить критерии (качественные и количественные) оценки и оценить выполнение упражнения и деятельности группы и отдельных занимающихся.

Формы контроля. Отчёт в форме конспекта, самооценка и средний балл оценки каждого занимающегося.

Задание 7

Тема. Развитие ловкости у детей разного возраста.

Цель. Овладение умением реализовывать на практике знания о закономерностях развития двигательных качеств.

Задачи. Закрепить теоретические знания о комплексном качестве, каким является ловкость; разработать комплексы упражнений без предметов и с предметами для развития различных проявлений ловкости.

Учебное задание. Разработать комплексы упражнений для создания предпосылок для развития ловкости у школьников, для целенаправленного развития ручной и локомоторной ловкости у детей и подростков, используя различные упражнения, выполняемые в сложных и неожиданных ситуациях, игры народные, подвижные и спортивные, преодоление естественных и искусственных препятствий, круговую тренировку, эстафеты и пр.

Подобрать тесты, характеризующие различные проявления ловкости.

Комплекс упражнений для развития многих проявлений ловкости должен включать 10-14 упражнений, направленных на развитие ручных и локомоторных видов ловкости: всех проявлений двигательных дифференцировок (чувствительности), быстроты, точности и эффективности двигательных действий, вестибулярной устойчивости и чувства равновесия, смелости и решительности при выполнении упражнений. При подборе упражнений необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их физическую подготовленность, характер и содержание упражнений, условия их выполнения, количество повторений, чередование нагрузок с отдыхом.

Форма контроля. Учебные карточки (проверяются преподавателем и применяются на практических занятиях).

Задание 8

Тема. Развитие основных двигательных (физических) качеств учащихся в процессе занятий физической культуры.

Цель. Усвоение знаний о закономерностях развития двигательных качеств.

Задачи. Научиться использовать методы развития двигательных(физических) качеств; актуализировать знания о закономерностях и сенситивных периодах развития двигательных способностей детей разного возраста; освоить конструктивные умения, связанные с подбором физических упражнений для развития двигательных способностей учащихся.

Учебное задание. Разработать комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, выносливости) для учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста. С учётом возрастных особенностей развития двигательных качеств у детей разного возраста разработать комплекс специальных упражнений с преимущественным (избирательным) воздействием на развитие конкретного двигательного качества. Подобрать упражнения, игры и игровые задания как без предметов, так и со специальным оборудованием. Рассчитать количество повторений последовательность в выполнении упражнений, условия выполнения и др. По каждому возрасту и конкретному качеству разработать учебные карточки по следующей форме.

Учебная карточка

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические приёмы
-------	-----------------------	-----------	------------------------------------

Форма контроля. Учебные карточки (проверяются преподавателем и используются на практических занятиях и в период педагогических практик)

Задание 9

Тема. Совершенствование техники упражнений в легкой атлетике, используя соревновательно - игровые задания.

Цель. Освоение методики подготовки в лёгкой атлетике.

Задачи. Подобрать комплекс подвижных, подготовительных или подводящих игр для совершенствования техники упражнений (бег, прыжки, метания); разработать и провести «занятие-игру» в соответствии с планом прохождения материала по лёгкой атлетике; дать педагогическую и психологическую характеристику целевых подвижных игр.

Учебное задание. Основываясь на психолого-педагогических принципах, подобрать для подготовительной части занятия 3-4 подвижные игры или игровых задания; для основной части 5-6 подвижных игр и для заключительной части – 1-2 игры – для целенаправленного развития определённого двигательного качества, закрепления техники движений, выработки нравственно-этических норм поведения, стимулирования волевых проявлений и активизации занимающихся, развития функций двигательной памяти, оперативного мышления и других психических процессов, познавательных и творческих способностей.

Дать полное пояснение возможностей и возрастной направленности каждой игры, указать пути её оптимизации для достижения цели, описать характер эмоциональных, чувственных, интеллектуальных переживаний, физических напряжений у занимающихся в процессе игры.

Форма контроля. Учебные карточки по следующей форме.

Наименование игры и деятельность участников	Правила игры	Схема игры	Образовательно - воспитательная составляющая
---	--------------	------------	--

После оценки и коррекции преподавателем проводится разбор группой на практическом занятии.

Задание 10

Тема. Разработка планов цикла занятий по разделу «Лёгкая атлетика» школьной программы.

Цель. Овладение системой физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи. Изучить школьную программу по разделу «Лёгкая атлетика»; определить основные цели, оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи; подобрать основные и вспомогательные средства обучения и совершенствования, методы и формы обучения.

Учебное задание. Выбрать класс, для которого осуществляется планирование цикла занятий по разделу «Лёгкая атлетика», изучить информацию объяснительной записки к программе «Физическая культура».

Определить какие направления следует осуществить в условиях педагогического процесса (формировать навыки и умения, достичь определённого уровня физической подготовленности, сообщить теоретические сведения, осуществлять гуманистическое воспитание, формировать интерес и привычку к самостоятельным занятиям укреплять здоровье).

По каждой теме определить цель, задачи, распределить время на темы и задачи, установить допустимый объём времени на разделы, подобрать средства, методы обучения и формы проведения занятий.

Проработать документы планирования (программу, годовой план-график, учебник и учебные пособия) и перейти к составлению поурочных планов, комплектуя их в логически взаимосвязанные блоки.

Форма контроля. Проверка преподавателем.

Задание 11

Тема. Обучение двигательным действиям.

Цель. Овладение умением реализовывать в практической деятельности знания о дидактических основах обучения в физическом воспитании и спорте.

Задачи. Закрепить теоретические знания о структуре обучения двигательным действиям и закономерностях формирования двигательных навыков и умений; овладеть практическими умениями составлять программу обучения двигательным действиям.

Учебное задание. Самостоятельная работа по составлению программы обучения двигательному действию строится на основе знаний по методике обучения двигательным действиям в лёгкой атлетике. В соответствии с общей задачей обучения студенты разрабатывают программу обучения, что предполагает постановку частных задач, разработку основных средств и методов обучения в соответствии с конкретными этапами обучения:

1. этап - ознакомление;
2. этап - начальное разучивание;
3. этап – закрепление;
4. этап – совершенствование.

Программа обучения составляется по приведенной форме.

Программа обучения двигательному действию

Этапы обучения	Частные задачи	Средства и методические приёмы обучения
1.Ознакомление		
2. Начальное		

разучивание		
3. Закрепление		
4. Совершенствование		

Форма контроля. Самостоятельная письменная работа с последующим разбором на методико - практических занятиях.

Задание № 12

Текст задания: Тема. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе

Цель. Приобретение знаний об организации и основных функциональных обязанностях судей по основным видам лёгкоатлетической программы.

Учебное задание. Составьте программу соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе:

- определите способ организации соревнований с учетом возрастно-половых особенностей, уровнем физической подготовленности;
- расскажите правила соревнований по легкой атлетике, состав судейской коллегии;
- какое будите использовать спортивное оборудование и инвентарь для проведения соревнований;
- техника безопасности во время проведения соревнований.

2.2. Тестовые вопросы для проверки знаний по учебной дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания»

Тестовое задание №1

1. Как изменяется нагрузка в беге при увеличении интенсивности выполнения упражнения?

1. Снижается.
2. Увеличивается.
3. Не изменяется.
4. Увеличивается, затем снижается.

2. Как увеличение интервалов отдыха между попытками влияет на уровень нагрузки при занятиях прыжками?

1. Не влияет.
2. Увеличивается, затем снижается.
3. Уменьшает.
4. Увеличивает.

3. Как увеличение количества Выполненных попыток в метаниях влияет на уровень нагрузки

1. Уменьшает.
2. Не влияет.
3. Увеличивает, затем снижает.
4. Увеличивает.

4. Какая из задач урока является не основной?

1. Образовательная.
2. Воспитательная.
3. Просветительная.
4. Оздоровительная.

5. Какие занятия по легкой атлетике называют уроками смешанного типа?

1. Когда на одном занятии изучаются бег, прыжки, метания.
2. Присутствуют соревновательные и подготовительные упражнения.
3. Изучается новый материал, совершенствуется пройденный и проводится контроль

подготовленности.

4. Присутствуют соревновательные и подготовительные, контрольные мероприятия.

6. Назовите основную задачу уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе:

1. Повышение спортивного мастерства.
2. Приобретение специальных знаний, умений и навыков.
3. Повышение физической подготовленности занимающихся посредством легкоатлетических упражнений.
4. Активный отдых.

7. Выделите основное правило техники безопасности на занятиях легко атлетикой:

1. Нагрузка должна соответствовать подготовленности занимающихся.
2. Нагрузка должна соответствовать программе обучения.
3. Нагрузка должна соответствовать подготовленности и состоянию здоровья занимающихся.
4. Нагрузка должна соответствовать состоянию здоровья занимающихся.

8. Определите основное правило техники безопасности на занятиях прыжками

1. Места приземления должны соответствовать правилам соревнований.
2. Места приземления должны соответствовать возрасту занимающихся.
3. Места приземления должны соответствовать подготовленности занимающихся.
4. Места приземления должны соответствовать рангу соревнований.

9. Найдите основное правило техники безопасности на занятиях метаниями

1. При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в двух шеренгах.
2. При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в колонне по одному.
3. При выполнении бросков занимающиеся должны находиться в одной шеренге.
4. При выполнении бросков занимающиеся должны находиться напротив друг друга.

10. Какая из задач не является задачей подготовительной части занятия?

1. Развитие силовых качеств.
2. Усиление обмена веществ.
3. Привлечение внимания занимающихся к предстоящей деятельности.
4. Специальная подготовка к выполнению упражнений.

11. Исключите из средств подготовительной части занятия ненужное средство.

1. Разъяснение задач и содержания занятия.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Соревновательные упражнения.
4. Разновидности бега.

12. Какое из упражнений не является разновидностью ходьбы?

1. Шаги галопа
2. Ходьба приставными шагами.
3. Пружинящая ходьба.
4. Пригибная ходьба.

13. Какое средство не относится к разновидностям бега?

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Бег скрестным шагом.
3. Бег спиной вперед.
4. С поворотами.

14. Каким методом проводят общеразвивающие упражнения?

1. Рассказ
2. Показ.
3. Смешанным.
4. Наглядным.

15. Какими должны быть темп и амплитуда выполнения общеразвивающих упражнений на уроках легкой атлетики?

1. Высокий темп с максимальной амплитудой.
2. Средний темп со средней амплитудой.
3. Медленный темп с неполной амплитудой.
4. Медленный темп с максимальной амплитудой.

16. Определите правильный порядок выполнения общеразвивающих упражнений на уроках легкой атлетики.

1. Силовые упражнения, наклоны, маховые упражнения, круговые движения.
2. Силовые упражнения, наклоны, маховые упражнения, повороты, комплексные упражнения.
3. Силовые упражнения, наклоны, маховые упражнения, прыжки, круговые движения.
4. Силовые упражнения, наклоны, маховые, комплексные упражнения.

17. Какое упражнение не является специальными упражнениями бегуна?

1. «Колесо».
2. Семенящий бег.
3. Прыжки в шаге.
4. Прыжки в шаге через шаг.

18. К каким упражнениям по структуре движения относится спортивная ходьба?

1. Циклическим.
2. Нециклическим.
3. Ациклическим.
4. Локомотивным.

19. К какой группе легкоатлетических упражнений по развитию физических качеств относится спортивная ходьба?

1. Скоростной выносливости.
2. Силовым.
3. Выносливости.
4. Скоростно-силовым.

20. Найдите основное правило соревнований по технике спортивной ходьбы.

1. Нога должна быть выпрямлена в момент остановки.
2. Нога должна быть выпрямлена в момент отрыва.
3. Нога должна быть выпрямлена в момент вертикали.
4. Нога должна быть выпрямлена в момент отталкивания.

21. Какой фактор в большей степени влияет на скорость спортивной ходьбы?

1. Ширина шага.
2. Длина шага.
3. Длина ног.
4. Длина рук

22. От чего зависит частота шага в спортивной ходьбе

1. От частоты движений руками.
2. Поворота таза вокруг вертикальной оси.
3. Активного отталкивания стопой
4. Колебания головой.

23. Что не является задачей обучения технике спортивной ходьбы?

1. Обучение минимальной двойной опоре.
2. Обучение постановки ноги.
3. Обучение повороту таза.
4. Обучение выпрямлению ноги.

24. К какой задаче обучения относится средство-ходьба скрестным шагом правым и левым боком вперед с фиксированными руками?

1. Обучение отталкиванию
 2. Обучение постановке ноги.
 3. Обучение повороту таза.
- 25. По какому признаку классифицируются виды легкой атлетики?**
1. По интенсивности выполнения упражнения.
 2. По виду деятельности.
 3. По длительности выполнения упражнения
 4. По длительности отдыха между упражнениями.
- 26. Какой вид деятельности относится к циклическим видам легкой атлетики?**
1. Бег на средние дистанции.
 2. Бег с препятствиями.
 3. Десятиборье.
 4. Тройной прыжок.
- 27. Какой вид бега относится к скоростно-силовым видам легкой атлетики ?**
1. Барьерный бег.
 2. Прыжок с шестом.
 3. Метание копья.
 4. Десятиборье.
- 28. Назовите комплексный вид легкой атлетики.**
1. Барьерный бег.
 2. Прыжок с шестом.
 3. Метание копья.
 4. Десятиборье.
- 29. Выберите бег на среднюю дистанцию.**
1. 400 метров.
 2. 800 метров.
 3. 200 метров.
 4. 5000 метров.
- 30. Определите вид группы выносливости.**
1. Десятиборье.
 2. Спортивная ходьба.
 3. Тройной прыжок.
 4. Метание молота.

Время на выполнение: 30 мин.

Критерии оценки выполнения тестового задания. Правильных ответов: 90% и более - «отлично»; 70%--89% - «хорошо»; 50-69% - «уд»

Тестовое задание №2

1. Какие виды легкой атлетики входили в программу Олимпийских игр древности?
 - а) марафонский бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на короткую дистанцию;
 - б) бег на короткую дистанцию, прыжки в высоту, толкание ядра, метание копья;
 - в) бег на короткую дистанцию, прыжки в длину, метание диска, метание копья;
 - г) марафонский бег, бег на короткую дистанцию, прыжки в длину, толкание ядра.
2. В каком году была организована Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ)?
 - а) 1896 г.;
 - б) 1901 г.;

- в) 1906 г;
- г) 1912 г.

3. В каком году и где российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1908 г.– Лондон;
- б) 1912 г.- Стокгольм;
- в) 1920 г.-Антверпен;
- г) 1952 г.- Хельсинки.

4. Кто из легкоатлетов завоевал 9 золотых Олимпийских наград в скоростно-силовых видах легкой атлетики?

- а) Джесси Оуэнс;
- б) Карл Льюис;
- в) Альфред Ортер;
- г) Виктор Санеев.

5. Кто из отечественных легкоатлетов завоевал первую золотую олимпийскую медаль?

- а) Г.Зыбина;
- б) Н. Ромашкова (Пономарева);
- в) В.Куц;
- г) П.Болотников.

6. Назовите расстояние между барьерами на дистанциях 110 м (мужчины) и 100 м (женщины)?

- а) соответственно 9,14 м и 8,50 м;
- б) соответственно 0,91 м и 0,84 м;
- в) соответственно 8,50 м и 13,72 м;
- г) все ответы неверные.

7. Имеет ли право один и тот же судья делать второе замечание одному спортсмену за аналогичную ошибку в технике спортивной ходьбы?

- а) имеет право;
- б) не имеет права;
- в) иногда имеет право;
- г) имеет право только на крупных соревнованиях.

8. Сколько времени дается на осуществление попытки в прыжке в высоту, если соревнуются более трех участников?

- а) 3 минуты;
- б) 1 минута;
- в) 1,5 минуты;
- г) 2 минуты.

9. Для чего в судействе прыжков используется желтый флажок?

- а) при судействе прыжков не используется;
- б) для сообщения зрителям об установлении рекорда;
- в) для сообщения о том, что начался отсчет оставшихся 15 секунд на попытку;
- г) для сообщения о том, что был заступ.

10. Перед началом выполнения попытки ядро...

- а) должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка;
- б) произвольно держится одной рукой;

- в) можно отвести за линию плеч для увеличения пути разгона снаряда;
- г) можно прижать к шее двумя руками.

11. Если в официальных соревнованиях принимают участие 12 толкателей ядра, то

- а) каждый из них имеет право выполнить 3 попытки;
- б) каждый из них имеет право выполнить 6 попыток;
- в) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 8 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки;
- г) все имеют право на 3 попытки, по итогам которых 6 спортсменов, имеющих наивысшие результаты, получают право еще на 3 попытки.

12. В каких случаях стартер показывает зеленую карточку?

- а) когда фальстарт совершили одновременно двое и более участников;
- б) когда фальстарт произошел не по вине участников;
- в) если участник затягивает время выполнения стартовых команд;
- г) зеленой карточки не предусмотрено в правилах.

13. Снаряд для толкания ядра должен быть...

- а) только цельным;
- б) цельным или с наполнением;
- в) может быть полым внутри, но его вес не должен превышать допустимого;
- г) удобным для участников.

14. Если спортсмен бежит на финишной прямой не по своей дорожке, однако при этом никому из соперников не создает помехи и не получает никакого преимущества, то он:

- а) будет дисквалифицирован;
- б) не будет дисквалифицирован;
- в) будет предупрежден желтой карточкой;
- г) будет предупрежден зеленой карточкой.

15. Если у двух или более спортсменов в прыжках в длину сохраняется равенство после подсчета всех параметров и это касается определения первого места, то:

- а) спортсмены, имеющие одинаковые результаты, будут снова соревноваться в порядке записи в протоколе до тех пор, пока не будет определен победитель;
- б) первое место присуждается обоим;
- в) победитель не выявляется, и оба спортсмена награждаются за второе место;
- г) этот вопрос правилами не регламентируется.

16. Какая фаза прыжка в длину является наиболее значимой для достижения результата?

- а) разбег;
- б) полет;
- в) отталкивание;
- г) приземление.

17. На соревнованиях по спортивной ходьбе, преодолевая подъем, спортсмены используют...

- а) обычную ходьбу;
- б) ходьбу приставным шагом;
- в) спортивную ходьбу;
- г) ходьбу скрестным шагом.

18. Результат в беге на короткие дистанции в большей степени обеспечивается ...

- а) способностью спортсмена максимально быстро наращивать скорость на стартовом участке;
- б) поддержанием максимальной скорости на протяжении всей дистанции;
- в) возможно более высокой скоростью пробегания финишного отрезка;
- г) максимальной частотой беговых шагов.

19. При выполнении тройного прыжка последовательно выполняются следующие фазы

- а) скачок – шаг – прыжок;
- б) шаг – скачок – прыжок;
- в) скачок – скачок – прыжок;
- г) шаг – шаг – прыжок.

20. Какое количество шагов является оптимальным при беге между барьерами на дистанции 400 м?

- а) 3-5 шагов;
- б) 10-12 шагов;
- в) 13-17 шагов;
- г) 19-20 шагов.

21. В разбеге последний шаг должен быть...

- а) короче предпоследнего;
- б) длиннее предпоследнего;
- в) самым длинным;
- г) длина шагов в конце разбега примерно одинаковая.

22. Какого способа прыжка в длину не существует?

- а) согнув ноги;
- б) прогнувшись;
- в) ножницы;
- г) согнувшись.

23. Стартовый разгон в барьерном беге на дистанцию 110 м у квалифицированных спортсменов состоит из ...

- а) 3-4 шагов;
- б) 5-6 шагов;
- в) 7-8 шагов;
- г) 10-12 шагов.

24. При метании копья спортсмен осуществляет следующие, последовательно выполняемые фазы...

- а) разбег с отведением снаряда – торможение перед планкой – финальное усилие;
- б) разбег с отведением снаряда – финальное усилие – торможение перед планкой;
- в) разбег – торможение перед планкой – отведение снаряда – финальное усилие;
- г) отведение снаряда – поворот – финальное усилие – торможение перед планкой.

25. В метании копья оптимальным считается вылет снаряда под углом ...

- а) 9-12°;
- б) 13-16°;
- в) 18-22°;
- г) 29-36°.

26. Основной фазой в метании копья является ...

- а) разбег с отведением снаряда;
- б) финальное усилие;
- в) отведение снаряда;
- г) полет снаряда.

27. Поворот в метании диска необходим для ...

- а) выполнения требований правил соревнований;
- б) увеличения скорости разгона снаряда;
- в) сохранения равновесия в момент разгона снаряда;
- г) создания начального вращения снаряда для обеспечения его устойчивости в полете.

28. В исходное положение для последующего поворота метатель диска становится в круге

- а) в передней полусфере спиной по направлению метания;
- б) в передней полусфере боком по направлению метания;
- в) в задней полусфере лицом по направлению метания;
- г) в задней полусфере спиной по направлению метания;

29. Какой способ выполнения «прыжка» в тройном прыжке не используется?

- а) «Согнув ноги»;
- б) «Прогнувшись»;
- в) «Клещи»;
- г) «Ножницы».

30. Каким способом выполняется разбег при метании диска?

- а) в форме скачка;
- б) в форме бега по прямой;
- в) в форме поворота;
- г) в форме прыжка.

31. После создания представления о технике спортивной ходьбы необходимо приступить к обучению правильному выполнению ...

- а) движений ногами;
- б) движений руками;
- в) движений тазом;
- г) движений руками и ногами.

32. Какой старт осваивают при обучении бегу на средние дистанции?

- а) низкий;
- б) из полуприседа;
- в) высокий;
- г) с хода.

33. При обучении технике прыжков в длину какая фаза изучается раньше?

- а) разбег;
- б) отталкивание;
- в) полет;
- г) приземление.

34. Какая задача при обучении технике прыжков в длину решается предпоследней из перечисленных?

- а) научить технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге;
- б) научить технике приземления;

- в) проверить умение выполнять прыжок в длину с произвольного разбега;
- г) совершенствовать технику прыжка в целом со среднего разбега.

35. В методике обучения бегу на длинные дистанции основным средством из ниже перечисленных является ...

- а) повторное пробегание коротких беговых отрезков;
- б) кроссовый бег;
- в) прыжковые упражнения;
- г) бег в гору и под гору.

36. С какой задачи следует начинать обучение технике толкания ядра?

- а) обучать финальному усилию;
- б) обучать держанию снаряда;
- в) обучать скачку;
- г) обучать выпускать снаряд.

37. Какие по весу снаряды целесообразно использовать на начальном этапе обучения технике толкания ядра?

- а) больше массы соревновательного снаряда;
- б) равные массе соревновательного снаряда;
- в) меньше массы соревновательного снаряда;
- г) вначале используются имитационные движения без снаряда, а потом ядро с массой меньше массы снаряда.

38. При обучении финальному усилию в метании гранаты нет смысла использовать

- а) имитацию без снаряда;
- б) имитацию со снарядом;
- в) метание облегченного снаряда, стоя лицом к направлению броска;
- г) метание соревновательного снаряда, стоя спиной к направлению броска.

Время на выполнение: 30 мин.

Критерии оценки выполнения тестового задания. Правильных ответов: 90% и более - «отлично»; 70%--89% - «хорошо»; 50-69% - «уд»

3. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Контрольные упражнения по уровню развития двигательной подготовленности студентов 2-го курса

Практическое выполнение, объяснение техники и методики обучения легкоатлетических упражнений.

Виды легкой атлетики	юноши			девушки		
	высок.	сред.	низк.	высок.	сред.	низк.
1. Спортивная ходьба (юн.-1.5 км; д-1 км)	Оценка техники			Оценка техники		
2. Бег на короткие дистанции						
30 м с н/ст.	4.5	4.7	5.0	4.9	5.2	5.6
60 м с н/ст.	7.9	8.2	8.5	8.9	9.3	9.7
200 м -(в условиях мини-стадиона)	28.0	29.5	31.0	31.0	34.0	37.0

3. Кросс 1000 м 2000 м	7.00	8.00	9.00	4.00	5.00	6.00
4. Прыжки в высоту сп. «перешагивание»	135	130	120	120	115	110
5. Прыжки в длину сп. «согнув ноги» и сп. «прогнувшись»	4.80	4.60	4.40	3.80	3.60	3.40
6. Метание мяча с разбега	45	40	35	35	30	25

3.2. Контрольные упражнения по уровню развития двигательной подготовленности студентов 3-го курса

Практическое выполнение, объяснение техники и методики обучения изученных легкоатлетических упражнений

Вид легкой атлетики	юноши			девушки		
	Выс.	Ср.	Низк.	Выс.	Средн.	Низк.
1. 60 м	7.7	8.0	8.3	8.7	9.1	9.5
2. 30м (со ст.колодок)	4.5	4.7	5.0	4.9	5.2	5.6
2. 200м	28.0	29.0	31.0	31.0	33.0	37.0
3. Кросс 1000м 2000 м	7.00	7.30	8.00	4.00	4.30	5.00
4. Эстафетный бег 4*80	Оценка техники			Оценка техники		
5. Толкание ядра (д-3кг; юн-6кг)	8	7	6	7	6	5
6. Тройной прыжок с разбега	10,5м	9м	8м	8,5м	7,5м	6м
7. Метание гранаты с разбега (ю.700 гр; д.500 гр)	35 м	30 м	25 м	25 м	20 м	15 м
8.Прыжки в высоту сп. «фосбюри-флоп»	140	135	120	125	120	110

3.3. Контрольные упражнения по уровню развития двигательной подготовленности студентов 4-го курса

Практическое выполнение, объяснение техники и методики обучения изученных легкоатлетических упражнений.

Виды легкой атлетики	юноши			девушки		
	высок.	сред.	низк.	высок.	сред.	низк.
1. Кросс 1000м 2000 м	7.00	7.30	8.00	4.00	4.30	5.00
2. Метание копья с разбега	30	25	15	20	15	10
4. Барьерный бег (30 м) д – h – 76.2 p – 7.50 ю – h – 91.4 p – 8.50	Оценка техники			Оценка техники		

3.4. Тематика вопросов по технике и методике обучения видам легкой атлетики .

Тема 1. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.

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 и методика обучения бегу на короткие дистанции.

1. Фазы бега на короткие дистанции.
2. Основные параметры техники бега по дистанции.
3. Техника старта и стартового разбега.
4. Основные способы финиширования.
5. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции, методы устранения.
6. Последовательность обучения фазам бега.
7. Методика обучения фазам бега на короткие дистанции.
8. Особенности техники бега на 200 и 400 метров.
9. Факторы, влияющие на скорость бега.

Тема 3. Техника и методика обучения эстафетному бегу.

1. Правила соревнований, определяющие технику передачи эстафеты.
2. Способы передачи эстафеты.
3. Старт в эстафетном беге.
4. Исходное положение и местонахождение принимающего эстафету, момент начала разбега.
5. Особенности прохождения каждого этапа.
6. Упражнения для обучения передаче палочки.
7. Методика подготовки эстафетной команды.
8. Тактика расстановки спортсменов по этапам.

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

1. Факторы, влияющие на результат в прыжках.
2. Фазы прыжка в длину.
3. Назначение фаз прыжка.
4. Техника выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления.
5. Методы и средства обучения фазам прыжка в длину.
6. Особенности выполнения прыжка в целом.

Тема 5. Техника и методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери-флоп».

1. Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
2. Фазы прыжка в высоту.
3. Техника выполнения фаз прыжка.
4. Порядок обучения фазам в прыжках в высоту.
5. Методика обучения фазам прыжка.
6. Особенности выполнения прыжка в целом.

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

1. Факторы, влияющие на результат в метаниях.
2. Фазы метания и их назначение.
3. Техника выполнения фаз метания.

4. Последовательность работы звеньев тела в финальном усилии.
5. Методика и средства обучения технике метания гранаты (мяча).
6. Особенности выполнения метания в целом.

Дифференцированный зачёт по учебной дисциплине «Легкая атлетика с методикой преподавания» проводится в рамках промежуточной аттестации, для студентов 4 курса специальности: 49.02.01 «Физическая культура» по итогам курса обучения по данной дисциплине

Цель: выявить уровень профессиональных компетенций студентов в области теории и методики преподавания лёгкой атлетики в ОУ различного типа.

Задачи:

1. Определить соответствие технической и физической подготовки студента, требованиям программы учебной дисциплины.
2. Оценить степень владения научно-методической информацией в области физической культуры.
3. Выявить умения анализировать, обосновывать, защищать собственную позицию по раскрываемым вопросам техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям.
4. Оценить способность студентов применять полученные знания в практических ситуациях.

Структура дифференцированного зачёта

Зачёт проходит в три этапа.

Первый этап – выполнение контрольных упражнений - уровень технической и физической подготовки студентов по данной учебной дисциплине.

Второй этап- выполнение практического задания в течение 7 семестра - проведением фрагмента учебного занятия по физической культуре на основе проектирования и практической реализации конкретных образовательных задач в урочных формах занятий (раздел - лёгкая атлетика программы предмета «Физическая культура» основной школы).

Третий этап - зачета в билетной форме. Студентам предлагается раскрыть технику и методику обучения легкоатлетическим упражнениям, проявив способности к аргументации собственной точки зрения. Билет состоит из двух вопросов и содержат объем материала изученного в течение курса обучения. Содержание билетов включает основные вопросы теории и методики преподавания лёгкой атлетики: основные понятия, относящиеся к лёгкой атлетики, средства и методы обучения видам лёгкой атлетики, вопросы воспитания двигательных способностей и регулирования тренировочных нагрузок, ТБ на занятиях лёгкой атлетикой и т.д..

Памятка для студента перед теоретически зачётом

Для оценки освоения учебной программы и ваших компетенций Вам будет предложено выполнить задание в соответствии с выбранным билетом. Вопросы составлены таким образом, чтобы дать Вам возможность высказать собственную позицию по раскрываемым вопросам. Вам необходимо уметь подкреплять теоретические аспекты примерами из практики, руководствуясь собственным опытом занятий спортом и результатами прохождения педагогической практики в школе.

**Билеты к дифференцированному зачёту по учебной дисциплине
«Лёгкая атлетика с методикой преподавания»
(4курс, 7семестр)**

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 2	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017 Лыжина Н.Г
	по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»	
	курс 4 группа 43,45	
Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
1 Виды легкоатлетических упражнений (метания), классификация и их краткая характеристика.		
2. Составить комплекс упражнений на развитие основных физических качеств детей среднего школьного возраста на занятиях лёгкой атлетикой. Подобрать средства, методы и формы организации (физические качества выбору студента).		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 3	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017 Лыжина Н.Г
	по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»	
	курс 4 группа 43,45	
Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
1. Виды легкоатлетических упражнений (прыжки), классификация и их краткая характеристика.		
2. Составить комплекс упражнений на развитие основных физических качеств учащихся		

старшего школьного возраста на занятиях лёгкой атлетикой. Подобрать средства, методы и формы организации (физические качества выбору студента).

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 4 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45 специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
	Перезолов А.Е	Лыжина Н.Г
	<i>подпись</i>	<i>подпись</i>
1. Техника спортивной ходьбы, цикличность, фазы и периоды двойного шага. Факторы определяющие результативность техники в спортивной ходьбе.		
2. Методика обучения спортивной ходьбе. Последовательность обучения. подводящие подготовительные упражнения в спортивной ходьбе.		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 5 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45 специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
	Перезолов А.Е	Лыжина Н.Г
	<i>подпись</i>	<i>подпись</i>
1. Техника бега на короткие дистанции. Фазы бега по дистанции. Факторы, определяющие		

результативность техники в беге на короткие дистанции.

2. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Последовательность обучения. подводящие и подготовительные упражнения в беге на короткие дистанции.

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 6 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45 специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
	Перезолов А.Е.	Лыжина Н.Г.
	<i>подпись</i>	<i>подпись</i>
1. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции. Фазы и периоды двойного шага в беге. Факторы, определяющие результативность техники в данном виде бега.		
2. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции. Последовательность обучения. подводящие и подготовительные упражнения в беге на средние и длинные дистанции.		

«20» октября 2017 г..

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 7 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45 специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
	Перезолов А.Е.	Лыжина Н.Г.
	<i>подпись</i>	<i>подпись</i>
1. Техника барьерного бега («Атака барьера», «переход барьера», «сход с барьера»).		

Факторы, определяющие результативность техники в барьерном беге.
2. Методика обучения барьерному бегу. Последовательность обучения. подводящие и подготовительные упражнения в барьерном беге.

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 8 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45 специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
		Перезолов А.Е.
		Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
1. Техника метания мяча с разбега на дальность (в фазах техники). Факторы, определяющие результативность техники в метании мяча с разбега на дальность.		
2. Методика обучения метанию мяча с разбега на дальность. Последовательность обучения. подводящие и подготовительные упражнения в метании мяча с разбега на дальность.		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 9 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45 специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
		Перезолов А.Е.
		Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
1. Техника метания гранаты с разбега на дальность (в фазах техники). Факторы, определяющие результативность техники в данном виде метаний.		

2. Методика обучения метанию гранаты с разбега на дальность. Последовательность обучения, подводящие и подготовительные упражнения в метании гранаты с разбега на дальность.

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБОУ СПО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 10 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017	
	Перезолов А.Е. <i>подпись</i>	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г. <i>подпись</i>
	1. Техника эстафетного бега. Способ несения эстафетной палочки. Последовательность передачи-приёма эстафетной палочки в зоне передач. Факторы, определяющие результативность техники эстафетного бега.		2. Методика обучения эстафетному бегу. Последовательность обучения, подводящие и подготовительные упражнения в эстафетном беге.

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 11 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017	
	Перезолов А.Е. <i>подпись</i>	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г. <i>подпись</i>

1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись» (в фазах техники). Факторы, определяющие результативность техники в данном виде легкой атлетики.
2. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Последовательность обучения, подводящие и подготовительные упражнения в прыжках в длину с разбега.

«20» октября 2017 г..

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 12	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017 Лыжина Н.Г
	по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»	
	курс 4 группа 43,45	
Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (в фазах техники). Факторы, определяющие результативность техники в данном виде прыжков. 2. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание». Последовательность обучения. подводящие и подготовительные упражнения в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». 		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБОУ СПО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 13	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017 Лыжина Н.Г
	по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»	
	курс 4 группа 43,45	
Перезолов А.Е		Лыжина Н.Г

<i>подпись</i>	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	<i>подпись</i>
<p>1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (в фазах техники). Факторы, определяющие результативность техники в данном виде прыжков.</p>		
<p>2. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Последовательность обучения, подводящие и подготовительные упражнения в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».</p>		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 14 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
	Перезолов А.Е. <i>подпись</i>	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»
<p>1. Техника толкания ядра (в фазах техники). Факторы, определяющие результативность техники в данном виде легкой атлетики.</p>		
<p>2. Методика обучения толканию ядра. Характерные особенности в реализации средств, методов и форм организации занятий при обучении толканию ядра.</p>		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 15 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
	Перезолов А.Е. <i>подпись</i>	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»

Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
1. Техника метания копья (в фазах техники). Факторы, определяющие результативность техники в метании копья.		
2. Методика обучения метанию копья. Последовательность обучения, подводящие и подготовительные упражнения в метании копья.		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 16 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
		Лыжина Н.Г
Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	<i>подпись</i>
<i>подпись</i>		
1. Основные правила судейства соревнований в ходьбе и беге		
2. Средства и методы проведения тестирования уровня физической подготовленности учащихся Начальной школы, на занятиях лёгкой атлетикой.		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 17 по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» курс 4 группа 43,45	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017
		Лыжина Н.Г
Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	<i>подпись</i>
<i>подпись</i>		

1. Основные правила судейства соревнований в метаниях
2. Средства и методы проведения тестирования уровня физической подготовленности учащихся основной школы, на занятиях лёгкой атлетикой.

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 18	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017 Лыжина Н.Г
	по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»	
	курс 4 группа 43,45	
Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
1. Основные правила судейства соревнований в прыжках с разбега (высота и длина)		
2. Средства и методы проведения тестирования уровня физической подготовленности учащихся средней школы, на занятиях лёгкой атлетикой.		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 19	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017 Лыжина Н.Г
	по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»	
	курс 4 группа 43,45	
Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
1. Основные правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в образовательных учреждениях		

2. Проектировочная деятельность учителя. Основные документы планирования и их краткая характеристика.

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № от «01» ноября 2017 г. зав. ПЦК	БИЛЕТ № 20	Утверждаю: Заместитель директора по организации образовательного процесса «01» ноября 2017 Лыжина Н.Г
	по дисциплине «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»	
	курс 4 группа 43,45	
Перезолов А.Е	специальность: 09.02.01 «Физическая культура»	Лыжина Н.Г
<i>подпись</i>		<i>подпись</i>
<p>1. Основные этапы исторического развития легкой атлетики: древняя Греция, средние века, дореволюционная Россия, Советский период (1917-1991), современная Россия.</p> <p>2. Возможности индивидуальных (домашних) заданий, с целью повышения уровня физической подготовленности школьников. Основные подходы к содержанию, объёму и интенсивности физических упражнений в системе индивидуальных (домашних) заданий.</p>		

«20» октября 2017 г.

Составил преподаватель: Нестеркин М.В.

Критерии оценки устного ответа студента

- «5» – выставляется за ответ, в котором студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры практики, своего опыта.
- «4» – ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использования знания в своем опыте.
- «2» - отсутствие знаний по изученной дисциплине.

Памятка для студента перед практическим заданием

Для оценки организационно-методических умений Вам будет предложено выполнить в условиях образовательной деятельности фрагмент учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. В ходе выполнения задания Вы должны:

- Предъявить умение проектировать фрагмент, календарно-тематического плана на основе поурочной формулировки задач.
- Проектировать методы и способы организации учащихся, отразив знания в конспекте урока, составленного в соответствующей по форме и содержанию установленным требованиям.

Карта - экспресс оценки выполнения практического задания в форме конспекта урока и его проведения

профессиональная подготовка	показатели оценки	оценка
Предварительная подготовка	Составить конспект, соответствующий по форме и содержанию установленным требованиям	✓
	Подготавливать места занятий и инвентаря	✓
Организационные навыки	Подавать команды и распоряжения, требовать чёткого их выполнения. Владение голосом	✓
	Правильно выбирать место педагога, размещать занимающихся	✓
Методическая и спортивно-техническая подготовка	Правильно дозировать упражнения в соответствии с задачами занятия	✓
	Владеть техникой показа упражнений	✓
	Соблюдать обоснованную методическую последовательность в обучении	✓
	Добиваться устранения общих технических ошибок	✓
	Продуктивно использовать время при показе и объяснении учебного материала	✓
	Устранять индивидуальные ошибки занимающихся	✓
Навыки воспитательной работы	Использовать педагогические приёмы поощрения и порицания учеников для достижения рабочей дисциплины	✓
	Оценивать работу занимающихся	✓
Результативность занятия	Добиваться овладения учащимися схемой изучаемых упражнений по ООТ	✓
	Добиваться оптимальной моторной плотности занятия	✓
эффективность занятия		

критерии оценки – Оценки подлежат 14 показателей. Применяются баллы:

- 2-оптимальное проявление;
- 1-частичное проявление;
- 0-не выражено.

Эффективность занятия определяется по формуле $\text{Э} = N : 28 \times 100\%$,

где N-сумма баллов, выявленная экспертом, 28-максимально возможная сумма баллов.

Удовлетворительный фрагмент урока-45-64%

Хороший фрагмент урока-65-83%

Отличный фрагмент урока-84-100%

Общие принципы и подходы к оценке конспекта занятия и его проведения

Оптимальным методом оценки данного этапа, может служить демонстрация обучающимся умений и знаний, позволяющая получить подтверждение его компетенции в условиях профессиональной деятельности, которые должны быть представлены на основе карты экспресс оценки.