Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного

учреждения высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

*«Б.1.В.ДВ.10.2 Легкая атлетика»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*06.03.01 Биология*

(код и наименование направления подготовки)

*Биоэкология*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2017

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки (специальности) 06.03.01 Биология по дисциплине «Б.1.В.ДВ.10.2 Легкая атлетика».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Первый заместитель директора  *Е.В. Фролова*

*подпись расшифровка подписи*

*Исполнитель:*

*Старший преподаватель О.В. Шелякова*

*подпись расшифровка подписи*

**Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

| **Формируемые компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций** | **Виды оценочных средств,**  **шифр раздела в данном документе** |
| --- | --- | --- |
| ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать:**  - основные теоретические понятия и содержание разделов легкой атлетики;  - основные понятия и содержаниеобщей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;  - основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки. | **Блок А −** задания репродуктивного уровня  А.0 Тестовые вопросы  А.1 Вопросы для опроса |
| **Уметь:**  - подбирать и применять методы и средства легкой атлетики для совершенствования основных физических качеств;  - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;  - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях легкой атлетикой. | **Блок Б** − задания реконструктивного уровня  Перечень заданий для практических занятий. |
| **Владеть:**  - практическими навыками использования основных методов и средств общей физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Блок С** − задания практико-ориентированного уровня  С.1 Написание рефератов  С 2 Задания для само диагностирования овладением практическими навыками. |

# Раздел 2 - Оценочные средства

**А.0  Фонд тестовых заданий по дисциплине**

**Раздел 1. Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта.**

**1.Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в:**

а) 1952г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);

б) 1956г. (Мельбурн, Авсиралия, XVI Олимпийские игры);

в) 1960г. (Рим, Италия,XVII Олимпийские игры).

**2.Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

а) гимнастику;

б) легкую атлетику;

в) тяжелую атлетику.

**3.Какая из дистанций не считается стайерской?**

а) 1500м;

б) 5000м;

в) 10000м.

**4) При выходе бегуна с высокого старта ошибкой является:**

а) одноименная работа рук;

б) большой угол отталкивания ногой от дорожки;

в) наклон головы.

**5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища.

**6. Линия которая обозначает начало дистанции:**

а) финишная;

б) центральная;

в) стартовая.

**7. Какое качество влияет на результат в прыжках в высоту?**

а) ловкость;

б) прыгучесть;

в) выносливость.

**8. Какая из дистанций считается спринтерской?**

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

**9. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

а) 120-130 ударов в минуту;

б) 130-140 ударов в минуту;

в) 140-150 ударов в минуту.

**10. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травм.

**11. Длина дистанции марафонского бега равна:**

а) 32км 180м;

б) 40км 190м;

в) 42км 195м.

**12. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**13. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:**

а) способа прыжка;

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;

в) координации движений прыгуна.

**14. Фибергласовые шесты в прыжках появились в:**а) 1967 году;

б) 1963 году

в) 1961 году;

г) 1965 году.

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

а) ходьба;

б) бег;

в) прыжки;

г) плавание.

**16. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?**

а) 1902г.;

б) 1906г.;

в) 1908г.;

г) 1900г.

**Раздел 2. Контрольные тесты по общефизической подготовке.**

**1. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов:**

а) физиологических;

б) социологических;

в) психологических;

г) экологических.

**2.** **Техника физических упражнений — это:**

а) способ применения двигательных действий;

б) отдельные стороны двигательных способностей человека;

в) сбалансированная динамика физической нагрузки;

г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно

решается двигательная задача.

**3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоничное развитие человека;

в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие;

г) на формирование правильной походки.

**4.** **Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:**

а) выносливость;

б) быстрота;

в) ловкость;

г) стройность.

**5. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) ловкость;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) гибкость.

**6. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

а) прыжки со скакалкой;

б) подтягивание в висе;

в) длительный бег до 25-30 мин;

г) бег на короткие дистанции.

**7. Обязательным тестом по ОФП студентов является:**

а) бег на 100 м;

б) прыжки в длину с места;

в) приседание на одной ноге;

г) плавание.

**8. Какие физические качества оцениваются упражнением - 6-минутного бег?**

а) скоростные;

б) силовые;

в) функциональные;

г) скоростно-силовые.

**9.** **Какие физические качества оцениваются упражнением - прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30 сек (1мин).?**

а) скоростные;

б) силовые;

в) прыгучести;

г) выносливости.

**10. Какое физическое качество оценивается упражнением - сгибание-разгибание рук, из упора лежа?**

а) сила;

б) выносливость;

в) гибкость;

г) быстрота.

**11. Какое физическое качество оценивается упражнением - поднимание туловища из положения, лежа на спине?**

а) силу мышц пресса;

б) силу мышц спины;

в) силу мышц кора;

г) функциональную возможность мышц живота.

**12. Какое физическое качество оценивается упражнением - подтягивание на высокой перекладине из виса (юн.),** **на низкой девушки?**

а) сила;

б) силовая выносливость;

в) выносливость;

г) работоспособность.

**Раздел 3. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений.**

**1. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?**

а) посредством спортивных и подвижных игр;

б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

в) посредством упражнений высокой интенсивности;

г) посредством упражнений на растягивание.

**2. Выносливость человека не зависит от:**

а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

б) силы мышц;

в) возможностей систем дыхания и кровообращения

г) возможностей ССС.

**3. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?**

а) бокс;

б) керлинг;

в) тяжелая атлетика;

г) фигурное катание.

**4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:**

а) бокс;

б) гимнастика;

в) армрестлинг;

г) плавание.

**5. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:**

а) спринтерский бег;

б) стайерский бег;

в) прыжки в воду;

г) тяжелая атлетика.

**6. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) обще подготовительными.

**7. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает скорость и координацию движений?**

а) фехтование;

б) легкая атлетика;

в) художественная гимнастика;

г) плавание.

**8. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?**

а) укрепляют здоровье;

б) повышают работоспособность;

в) формируют мускулатуру;

г) повышают иммунитет.

**9. Сила — это способность человека:**

а) противостоять утомлению;

б) преодолевать внешнее сопротивление;

в) выполнять движения с большой амплитудой;

г) управлять своими движениями.

**10. Выносливость — это способность организма:**

а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;

б) адаптироваться к физическим нагрузкам;

в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

г) быстро разучивать новые движения.

**11. Гибкость — это:**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**12. Быстрота — это:**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**13. Ловкость — это:**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**Раздел 4 Спортивная ходьба.**

**1. Технику спортивной ходьбы, как правило, показывает:**

а) начальник дистанции;

б) помощник;

в) обучаемый;

г) преподаватель.

**2. Критериями оценки обучения технике спортивной ходьбы являются:**

а) естественность и экономичность;

б) вариативность и целесообразность;

в) выносливость и самообладание;

г) непринужденность и плавность.

**3. Ходьба – это:**

а) движение ноги человека;

б) основной метод движения человека с места;

в) метод прыжка, поворота человека;

г) метод вышагивания человека.

**4. Основной метод  движения  человека с места:**

a) ходьба;

б) бег;

в) прыжок;

г) ползая.

**5. Разница  между спортивным шагом и бегом:**

а) в состоянии фазы полета;

б) в стоянии двумя опорами;

в) в стоянии с одной опорой;

г) в ходьбе.

**6. Наиболее значительной ошибкой при обучении движению ног в ходьбе является:**

а) отсутствие двух опорной фазы;

б) отсутствие трех опорной фазы;

в) отсутствие одно опорной фазы;

г) присутствие двух опорной фазы.

**7. Одна из решаемых задач при обучении движению ног в спортивной ходьбе — это постановка:**

а) выпрямленной ноги на грунт;

б) согнутой в колене ноги на грунт;

в) двух выпрямленных ног на грунт;

г) двух согнутых в коленях ног на грунт.

**8. Прежде чем приступить к обучению технике спортивной ходьбы, необходимо:**

а) научиться технике спортивной ходьбы;

б) исправить имеющиеся недостатки в обычной ходьбе;

в) пройти медицинский контроль;

г) закрепить технику бега.

9. **При анализе ошибок в технике спортивной ходьбы, если у судей нет единого мнения, то:**

а) решение всегда должно складываться в пользу спортсмена;

б) решение не складывается в пользу спортсмена.

**10. Соревнования в ходьбе на стадионе у женщин включают:**

а) 3км.;

б) 5км.;

в) 10км.

**11. Соревнования в ходьбе на шоссе у мужчин включают:**

а) 35км.;

б) 50 км.

**12. Соревнования в ходьбе у мужчин на стадионе включают:**

а) 3км.;

б) 5км.;

в) 10км.;

г) 20 км.

**13. В спортивной ходьбе наиболее важной является:**

а) оптимальная величина силы отталкивания;

б) отсутствие фазы полета.

**14. В спортивной ходьбе участник дисквалифицируется после:**

а) одного предупреждения одного судьи;

б) трех предупреждений разными судьями;

в) двух предупреждений разными судьями.

**Раздел 5. Бег на короткие дистанции.**

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

а) спринт;

б) марафон;

в) кросс;

г) кросс-фит.

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

а) начало бега (старт);

б) стартовый разбег ;

в) бег по дистанции;

г) остановка.

**3.** **Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**

а) наклоном головы;

б) углом отталкивания ногой от дорожки;

в) постановкой стопы на дорожку;

г) работой рук.

**4. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

а) стартование, разгон, финиширование; старт,

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) набор скорости, финиш;

г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

**5. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?**

а) горячий душ.

б) повторное пробегание коротких отрезков;

в) большое количество общеразвивающих упражнений;

г) упражнения с отягощениями.

**6. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

а) с низкого старта;

б) с высокого старта;

в) с хода;

г) с опорой на одну руку.

**7. Короткая дистанция:**

а) 500м.;

б) 100м.;

в) 1000м.;

г) 60м.

**8. В беге на короткие дистанции спортсмен стартует и финиширует:**

а) только по своей дорожке;

б) финиширует по свободной;

в) стартует по свободной;

г) стартует и финиширует по свободной.

**9. Спринт – это?**

а) судья на старте;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

г) метание мяча.

**10. В беге на короткие дистанции основные способы финиширования — это:**

а) грудью и плечом;

б) головой ногой;

в) плечом и ногой

г) грудью головой.

**Раздел 6. Бег на средние дистанции.**

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

а) низкий старт;

б) средний старт;

в) высокий старт.

**2. Бег на среднюю дистанцию начинают:**

a) с высокого старта;

б) с сидячего положения;

в) с лежачего положения;

г) с низкого старта.

**3. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:**

а) бег на сверхкороткие дистанции;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бег на длинные дистанции.

**4. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится на грунт:**

а) с передней части;

б) с боковой части стопы;

в) полностью на стопу.

**5. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится:**

а) с носка на наружный свод стопы;

б) с носка на внутренний свод стопы;

в) с носка на всю стопу.

**6. В беге на средние и длинные дистанции финиш осуществляется:**

а) финишным броском или спуртом;

б) равноускоренным бегом;

в) размеренным шагом;

г) финишным прыжком.

**7. Обучение технике беговых видов, как правило, начинается с техники бега:**

а) на средние и длинные дистанции;

б) на средние и короткие дистанции;

в) только на средние дистанции;

г) только на длинные дистанции.

**8. Современная техника бега на средние и длинные дистанции базируется на условиях:**

а) экономичности, свободы и естественности движений;

б) экономичности, свободы и естественности движений;

в) свободы и естественности движений;

г) энергоемкости и экономичности движений.

9. **Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет:**

а) частоты шагов;

б) количества шагов;

в) силы шагов.

**10. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции осуществляется:**

а) пробеганием финишного створа;

б) пробеганием финишного коридора;

в) пробеганием финишного забора.

**11. Бег на средние дистанции включает:**

а) 800м, 1000м, 1500 м, 1 миля;

б) 400м, 500м, 600м, 250 м.;

в) 100м, 300м, 900м.

**Раздел 7. Прыжок в длину с места.**

**1. Упражнения развивающие мышцы ног:**

a) прыжки;

б) метание;

в) броски;

г) падение.

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

а) прыжки с разбега;

б) прыжки через вертикальные препятствия;

в) прыжки через горизонтальные препятствия;

г) прыжки с места.

**3. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов вуза?**

а) прыжок в высоту с места;

б) прыжок в длину с места;

в) тройной прыжок;

г) прыжок прогнувшись.

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

а) одна;

б) две;

в) три;

г) четыре.

**5. При прыжке с места в длину в полете необходимо:**

a) согнуть колено;

б) приземлиться носком ноги;

в) приземлиться ступней;

г) приземлиться пяткой.

**6. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

а) согнув ноги;

б) прогнувшись;

в) согнувшись;

г) ножницы.

**7. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?**

а) прыжок в длину с разбега;

б) тройной прыжок;

в) прыжок в длину с места;

г) прыжок в высоту с разбега.

**8. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?**

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка;

г) одновременной работе рук при отталкивании.

**9. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?**

а) на маты;

б) в воду;

в) в песок;

г) в прыжковую яму.

**10. После прыжка в длину попытка учитывается:**

a) пройдя вперёд;

б) пройдя назад;

в) пройдя вперёд и в сторону;

г) оставаясь на месте.

**Раздел 8 Прыжок в длину с разбега.**

**1. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?**

а) не менее 15м.;

б) не менее 20м.;

в) не менее 45м.;

г) не менее 50м.

**2. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов вуза?**

а) прыжок в высоту с места;

б) прыжок в длину с места;

в) тройной прыжок.

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

а) разбег, отталкивание, полет, приземление;

б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление;

в) разбег, подпрыгивание, приземление;

г) разбег, толчок, приземление.

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

а) одна;

б) две;

в) три;

г) четыре.

**5. Ошибка в разбеге при прыжке в длину:**

a) заступ при разбеге:

б) прыгать с прыжком;

в) прыжок с высоты;

г) бежать, бросая ноги вперед.

**6. На первых соревнованиях в прыжках в высоту разбег и приземление производились по:**

а)травяному покрытию;

б) земляному;

в) песчаному покрытию.

**7. Общая отличительная черта последней части разбега в прыжках это**:  
а) увеличение скорости разбега и движений звеньев тела;

б) уменьшение скорости разбега и движений звеньев тела;

в) увеличение скорости разбега и уменьшение движений звеньев тела.

**8. Основные задачи разбега в прыжках — это:**

а) придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега;

б) придать телу прыгуна оптимальную силу;

в) придать телу прыгуна оптимальную легкость.

**9. При четном количестве беговых шагов разбега в прыжках в длину движение начинается с:**

а)маховой ноги;

б) толчковой ноги;

в) опорной ноги.

**10. Применение того или иного варианта разбега в прыжке зависит от**:

а) индивидуальных особенностей прыгуна;

б) технической подготовки прыгуна;

г) условий прыжкового сектора.

**11. Техника прыжков в длину с разбега имеет:**

а) три разновидности;

б) две разновидности;

в) пять разновидностей.

**Раздел 9. Метание малого мяча**.

**1. По характеру выполнения движений, метание мяча является:**

а) скоростно - силовым упражнением;

б) силовым упражнением;

в) упражнением на выносливость.

**2. Метание мяча имеет следующие фазы:**

а) бросковые шаги, бросок, торможение после броска;

б) замах, бросок;

в) держание снаряда, разбег, бросковые шаги, финальное усилие, бросок, торможение после броска.

**3. Для чего служит разбег в метаниях?**

а) для красоты движения;

б) для придания снаряду первоначальной скорости;

г) для удобства выпуска снаряда.

**4. Оптимальный угол вылета снаряда в метаниях?**

а) менее 30;

б) 30-45;

в) более 45.

**5. Какое положение занимает спортсмен в фазе финальной усилия?**

а) "скрестные шаги";

б) "натянутого лука";

в) "мост".

**6. Торможение после финального усилия достигается с помощью:**

а) падения на руки;

б) прыжком на 2 ноги;

в) прыжком на правую ногу.

**7. Какой вес имеет мяч для метаний?**

а) 100гр.;

б) 150гр.;

в) 200гр.

**8. Какие размеры имеет сектор для метаний?**

а) ширина 10м.;

б) ширина 15м.;

в) без ограничений.

**9. Сколько попыток выполняет спортсмен в метаниях в основной части соревнований?**

а) 2;

б) 3;

в) 6.

**10. Какой результат соревнований засчитывается?**

а) лучший результат;

б) третьей попытки;

в) первой попытки.

**11. Засчитывается результат попытки, если спортсмен вышел за линию сектора?**

а) да, засчитывается результат и попытка;

б) нет, не засчитывается результат и попытка;

в) засчитывается результат, но не засчитывается попытка;

г) не засчитывается результат, но засчитывается попытка.

**Раздел 10 Эстафетный бег.**

**1.** **Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**

а) только один;

б) не больше двух;

в) не больше трех;

г) не имеет значения.

**2. Эстафета традиционно проводится в:**

а) заключительной части соревнований**;**

б) начальной части соревнований;

в) в средней части соревнований;

г) после открытия соревнований**.**

**3. Классические соревнования эстафеты проводятся:**

а) на стадионе;

б) по пересеченной местности;

в) по шоссе;

г) по улицам города.

4. **В забеге принимают участие:**

а) 4 спортсмена;

б) 5 спортсменов;

в) 2 спортсмена;

г) 3 спортсмена.

**5. Согласно правилам соревнований эстафетная палочка находится:**

а) в правой руке;

б) в левой руке;

в) лежит на линии старта;

г) находится у судьи на старте.

**6. Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы:**

а) сократить длину дистанции;

б) увеличить длину дистанции;

в) увеличить ширину шага;

г) так меньше затрачивают сил.

**7. Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится:**

а) пробеганием;

б) рывок грудью вперед;

в) финиш боком;

г) все ответы верны.

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

а) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см.;

б) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см.;

в) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см.;

г) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см.

**9. Виды эстафетного бега:**

a) 4х100;

б) 3х100;

в) 2х100;

г) 5х100.

**10. В эстафетном беге палочка передается на отрезке:**

a) 20 метров;

б) 10 метров;

в) 12 метров;

г) 14 метров;

д) 22 метра.

**11. Олимпийские дистанции:**

4 по 100 и 4 по 400 метров:

4 по 200 и 4 по 500 метров;

4 по 300 и 4 по 800 метров;

4 по 800 и 4 по 1000 метров.

**12. Забеги проводятся для представителей:**

а) женских и мужских команд;

б) только для женских команд;

в) только для мужских команд;

г) только для смешанных мужских и женских команд.

**13. Шведская эстафета, когда участники бегут отрезки:**

а) 200x250x300x850м.;

б) 100x200x400x800м.;

в) 400x200x600x800м.;

г) 150x200x500x800м.

**14. Передача эстафетной палочки производится в:**

а) 10-метровой зоне;

б) 30-метровой зоне;

в) 20-метровой зоне;

г) 15-метровой зоне.

**15. Участник 2 этапа начинает бег из положения:**

а) не имеет значения;

б) высокого старта;

в) низкого старта.

**Раздел 11. Метание гранаты.**

**1. Длина дорожка для разбега должна быть:**

а) не менее 30, но не более 36,5 м;

б) не менее 30, но не более 36,5 м;

в) не менее 30, но не более 36,5 м;

г) не менее 30, но не более 36,5 м.

**2. Граната может быть:**

а) деревянной с металлическим чехлом;

б) целиком из металла;

в) из любого пригодного материала с металлическим чехлом;

г) все варианты верные.

**3. Метание гранат на дальность производится:**

а) только с разбега;

б) только с места;

в) любым способом.

**4. Ширина дорожки для разбега:**

а) 1.25м, а длина 25-30 м.;

б) 5.25м, а длина 25-40 м.;

в) 71.25м, а длина 25-50 м.;

г) 31.25м, а длина 25-35 м.

**5. Нарушением правил при выполнении метания считается:**

а) касания земли любой частью тела;

б) заступ на планку или касание ее сверху;

в) падение гранаты (даже случайно) во время разбега или замаха впереди планки;

г) все варианты верные.

**6. Техника метания гранаты на дальность состоит из:**

а) разбег – бросок - остановка после броска;

б) разбег – бросок;

в) бросок - остановка после броска.

**7. В исходном положении рука с гранатой:**

а) поднята над плечом;

б) поднята над головой;

в) держится за спиной снизу;

г) поднята вперед перед собой.

**8. В последнем положение перед метанием корпус, рука и нога принимает положение:**

а) «натянутого лука»;

б) «скрестные шаги»;

в) «мост»;

г) «высокого старта».

**9. Для овладения техникой метания необходимо тренировать:**

а) скоростно-силовые качества, координацию движений;

б) силовые качества, быстроту;

в) выносливость и гибкость;

г) силовую выносливость.

**10. Последовательность обучения метанию, следующая:**

а) с места, в движении (c трех, четырех шагов), с разбегу;

б) с места, с разбегу;

в) в движении (c трех, четырех шагов), с разбегу;

г) с места, в движении (c трех, четырех шагов), с разбегу.

**Раздел 12. Бег на длинные дистанции.**

**1. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

а) лечь отдохнуть;

б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания;

в) выпить как можно больше воды;

г) плотно поесть.

**2. Кросс это:**

a) бег с природным препятствием;

б) бег на асфальте;

в) бег с обозначенной линией;

г) бег на камнях.

**3. Бег на длинные дистанции представляет собой дисциплины, которые характеризуются расстоянием:**

а) более 1000 метров;

б) более 300 метров;

в) более 2000 метров ;

г) более 3000 метров

**4. В программу олимпиады включены дисциплины, которые проводятся внутри стадиона расстоянием:**

а) 1000 и 10000 метров;

б) 5000 и 10000 метров;

в) 3000 и 15000 метров;

г) 5000 и 4000 метров.

**5. Основными элементами техники в стайерском беге являются:**

а) старт и разгон;

б) бег по дистанции;

в) финиширование;

г) все ответы верные.

**6. Все участвующие спортсмены в беге на длинные дистанции бегут:**

а) в одном единственном забеге;

б) в двух забегах;

в) в зависимости от количества участников;

г) в семи забегах.

7. **Как правило, спортсмены во время бега на длинные дистанции уступают друг другу лидерство, чтобы:**

а) отдохнуть;

б) отвлечь внимание лидера забега;

в) сменить темп бега;

г) продумать тактику бега.

**8. Финиширование начинается за**:

а) 100 метров до финишной черты;

б) 400 метров до финишной черты;

в) 200 метров до финишной черты;

г) 500 метров до финишной черты.

**9. Бег на большие расстояния требует:**

а) минимальных затрат энергии при совершении усилия;

б) максимальных затрат энергии при совершении усилия;

в) средних затрат энергии при совершении усилия.

**10. Перед стартом рекомендуется выполнить 3-5 резких вдохов и выдохов, чтобы:**

а) улучшить гипервентиляцию легких и повысить частоту сердечных сокращений;

б) успокоиться и выполнить старт без ошибки;

в) улучшить гипервентиляцию легких и понизить частоту сердечных сокращений.

**А1 Вопросы для опроса**

**Раздел 1. Теоретические аспекты и содержание лёгкой атлетики, как вида спорта.**

1. Определение понятия «легкая атлетика».
2. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Связь видов легкой атлетики.
4. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
5. Возникновение легкой атлетики.
6. Развитие легкоатлетического спорта в России.
7. Правила соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях.
8. Соревнования и соревновательная деятельность.
9. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

**Раздел 2. Контрольные тесты по общефизической подготовке.**

1. Основная задача контрольных тестов.
2. Определение уровня подготовленности по основным физическим качествам студентов.

**Раздел 3. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.**

1. Развитие основных физических качеств.
2. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости.
3. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов.
4. Различные виды прыжков.
5. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.
6. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений.

**Раздел 4. Спортивная ходьба.**

1. Техника ходьбы: старт, стартовое ускорение, ходьба на дистанции, финиширование.
2. Техническая подготовка спортивной ходьбы на короткие, средние и длинные дистанции.
3. Специальные упражнения для совершенствования техники спортивной ходьбы.

**Раздел 5. Бег на короткие дистанции.**

1. Техникабега на короткие дистанции.
2. Методика обучения техники бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование.
3. Специальные упражнения легкоатлета.

**Раздел 6. Бег на средние дистанции.**

1. Техника бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции в среднем темпе по прямой, по виражу, финиширование.
2. Техника работы рук и постановки ноги во время бега.
3. Упражнения на дыхание и расслабление.

**Раздел 7. Прыжок в длину с места.**

1. Анализ методики обучения техники прыжка.
2. Упражнения для развития физических качеств прыгуна.

**Раздел 8. Прыжок в длину с разбега.**

1. Анализ методики обучения техники прыжка: рассказ, показ; выполнение пробных попыток.

**Раздел 9. Метание малого мяча.**

1. Виды и способы метания мяча.
2. Анализ методики метания мяча.
3. Специальные подводящие упражнения.

**Раздел 10. Эстафетный бег.**

1. Характеристика эстафетного бега
2. Эстафеты (4/100, 4/200, 4/400.)
3. Техника эстафетного бега.
4. Рассказ, показ техники эстафетного бега, коридора для передачи.
5. Анализ методики передачи эстафетной палочки.
6. Правила соревнований эстафетного бега.
7. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии.

**Раздел 11. Метание гранаты.**

1. Виды метаний.
2. Способы метаний.
3. Главная и частные задачи фаз метаний.
4. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства).
5. Анализ методики метания гранаты.
6. Последовательность совершенствования технике метания гранаты.

**Раздел 12. Бег на длинные дистанции.**

1. Классификация видов бега на длинные дистанции.
2. Комплекс упражнений избирательной направленности на развитие общей и специальной выносливости.
3. Особенности подготовительного этапа к бегу на длинные дистанции.
4. Цели и задачи тест-Купера (12- минутный бег).

**Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»**

**Задания для подготовки к практическим занятиям:**

1. Составить комплекс физических упражнений для развития быстроты при самостоятельных занятиях.

2. Составить комплекс физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств при самостоятельных занятиях.

3. Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости на самостоятельных занятиях.

4. Составить комплекс физических для воспитания прыгучести.

5. Составить комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса.

6. Составить комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.

7. Составить комплекс физических упражнений для воспитания ловкости.

8. Составить комплекс физических упражнений для развития силовой выносливости.

9. Составить комплекс физических упражнений для воспитания координационных качеств.

**Задания для диагностирования умений применять систему практических навыков в легкой атлетики**

1. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

2. Выполнение упражнений специальной физической подготовки бегуна.

3. Выполнение упражнений специальной физической подготовки прыгуна.

4. Планирование и проведение мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях по легкой атлетике.

5. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

6. Оценивание эффективности занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.

7. Планирование дозирования физических нагрузок во время учебных и самостоятельных занятий.

# Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

**С.1 Темы для написания рефератов.**

1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.

2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.

3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.

4. История возникновения и развития легкой атлетики.

5. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.

6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

7. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.

8. Гигиена легкоатлета.

9. Интегральная подготовка легкоатлетов.

10. Значение легкой атлетики в физическом воспитании студентов.

11. Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.

12. Педагогические основы беговых легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).

13. Анализ техники бега на короткие дистанции.

14. Методика обучения бегу на короткие дистанции.

15. Анализ техники бега на средние дистанции.

16. Методика обучения бегу на средние дистанции.

17. Анализ техники бега на длинные дистанции.

18. Методика обучения бегу на длинные дистанции.

19. Анализ техники бега с препятствиями.

20. Методика обучения бега с препятствиями.

21. Методика обучения спортивной ходьбе.

22. Анализ техники спортивной ходьбы.

**С 2 Задания для само диагностирования владения практическими навыками использования основных средств общей физической подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | | **Тесты** | **Баллы** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Девушки** | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | | 15,9 | 16,0-  16,9 | 17,0-  17,8 | 17,9-  18,6 | 18,7 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | | 208 | 207-194 | 193-180 | 179-164 | 163 |
| 3 | Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек. (кол-во раз) | | 26 | 25 | 24-21 | 20-15 | 14 |
| 4 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | | 15-14 | 13-12 | 11-9 | 8-5 | 4-1 |
| 5 | Бег 2000 м (мин. сек.) | | 10.15-  10.49 | 10.50-  11.14 | 11.15-  11.49 | 11.50-  12.14 | 12.15 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Тесты** | **Баллы** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Юноши** | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 13,2-  13,5 | 13,6-  13,9 | 14,0-  14,2 | 14,3-  14,5 | 14,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 242 | 241-231 | 230-219 | 218-203 | 202 |
| 3 | Подъём ног до касания скамейки за головой,  за 30 сек. (кол-во раз) | 13-12 | 11-10 | 9-8 | 7-6 | 5 |
| 4 | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15-13 | 12-10 | 9-8 | 7-6 | 5 |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине  (кол-во раз) | 13 | 12 | 11-10 | 9-7 | 6 |
| 6 | Бег 3000 м (мин. сек.) | 12.00-  12.34 | 12.35-  13.09 | 13.10-  13.49 | 13.50-  14.29 | 14.30 |

Каждый из предложенных тестов оценивается по 5-балльной шкале. Контрольное задание считается выполненным при условии, если испытуемый показал результат, соответствующий минимум 1 баллу. Студент, не сумевший выполнить какое-либо упражнение получает за него 0 баллов. Результаты выше табличных оцениваются в 5 баллов.

**Задания для само диагностирования владения практическими навыками использования основных технических действий в легкой атлетике для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Практические навыки самостоятельного выполнения технических основ легкоатлетических упражнений:

1. Основы техники спортивной ходьбы: ходьба в условиях стадиона без учета времени.

2. Основы техники и методики бега на короткие дистанции: бег 30м, 60м,100м, 400м.

3. Основы техники и методики бега на средние дистанции: бег 800м, 1000м, 2000 м.

4. Основы техники и методики бега на длинные дистанции: 3000м., 5000м.

5. Основы техники и методики метания малого мяча и гранаты: метание мяча на дальность, метание гранаты весом 500 гр. (Д) и 700 гр.(Ю).

6. Основы техники и методики прыжка в длину: прыжок в длину с места (в условиях спортивного зала), прыжок в длину с разбега ( в условиях стадиона).

**Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачетa/экзамена.**

**Вопросы к зачету**

1. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.

2. Место легкой атлетики в системе физической культуры.

3.Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.

4. Основы техники спортивной ходьбы.

5. Основы техники бега.

6. Техника легкоатлетического бега.

7. Техника бега на средние и длинные дистанции.

8. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.

9. Основы техники кроссового бега.

10. Техника бега на короткие дистанции.

11. Техника эстафетного бега.

12. Техника челночного бега. Применение челночного бега на на занятиях в вузе.

13. Основы техники прыжков.

14. Техника прыжков в длину с разбега.

15. Упражнения для подготовки прыгунов в длину и высоту. Развитие прыгучести.

16. Техника прыжков с места.

17. Основы техники метания.

18. Техника метания мяча.

19. Упражнения для подготовки метателей гранаты. Их связь с техникой броска.

20. Техника прыжков в высоту с разбега.

21. Оборудование и разметка сектора по прыжкам в высоту. Правила соревнований, ведение протокола.

22. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.

23. Формы занятий по легкой атлетике.

24. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

25. Методика обучения техники спортивной ходьбы.

26. Методика обучения бега на средние и длинные дистанции.

27. Методика обучения бега на короткие дистанции.

28. Методика обучения техники эстафетного бега.

29. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в практике.

30. Методика обучения техники прыжков в высоту с разбега.

31. Методика обучения техники прыжков в длину с разбега.

32. Методика обучения техники прыжков в длину «согнув ноги».

33. Методика обучения техники прыжков в длину с разбега способом «ножницы».

34. Методика обучения техники прыжков в длину с разбега способом «прогнувшись». Оборудование и разметка сектора по прыжкам в длину. Правила соревнований, ведение протокола.

35. Воспитание физических качеств необходимых в легкой атлетике.

36. Методика обучения техники метания малого мяча.

37. Методика обучения техники метания гранаты.

38. Оборудование и разметка сектора по метанию мяча и гранаты. Правила соревнований, ведение протокола.

39. Виды спортивной подготовки.

40. Нагрузка в подготовке легкоатлета.

41. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

42. Организация соревнований по легкой атлетике.

43. Спортивный судья.

44. Работа секретаря.

45. Судейские службы.

46. Судейство соревнований по бегу.

47. Судейство соревнований по прыжкам.

48. Судейство соревнований по метанию.

49. Судейство соревнований по многоборьям.

50. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.

51. Правила проведения соревнований в помещениях.

52. Легкая атлетика как средство физического воспитания студентов.

53. Влияние возрастных особенностей на развитие двигательных качеств.

54. Общие принципы обучения студентов легкоатлетическим видам.

55. Планирование учебного материала.

56. Внеурочные формы организации работы по легкой атлетике.

57. Популяризация легкой атлетики в вузах.

58 Использование элементов круговой тренировки на занятиях в вузе.

59. Определение направленности, количества станций, соотношение времени нагрузки и отдыха круговой тренировки.

60. Применение переменного, повторного и интервального методов тренировки при подготовке бегунов на средние дистанции. Длина и количество рабочих отрезков, скорость бега, интервалы и характер отдыха. Пульсовой контроль.

**Оценивание выполнения тестов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бинарная  шкала | Показатели | Критерии |
| Зачтено | Полнота выполнения тестовых заданий;  Своевременность выполнения;  Правильность ответов на вопросы;  Самостоятельность тестирования. | Выполнено от 50 до 75 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками. |
| Не зачтено | Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях). |

**Оценивание ответа на зачете**

| Бинарная шкала | Показатели | Критерии |
| --- | --- | --- |
| Зачтено | 1. Полнота изложения теоретического материала;  2. Полнота и правильность решения практического задания;  3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий);  4. Самостоятельность ответа;  5. Культура речи. | 1 Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.   1. Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями. 2. Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий. |
| Не зачтено | Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т. е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя. |

Оценивание ответа **творческой работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4-балльная шкала | Показатели | Критерии |
| Отлично | 1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 3. Самостоятельность ответа; 4. Культура речи; 5. Степень осознанности, понимания изученного 6. Глубина / полнота рассмотрения темы; 7. соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам | Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. |
| Хорошо | Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные самостоятельно, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по дисциплине, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. |
| Удовлетворительно | Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. |
| Неудовлетвори­тельно | Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. |

**Оценивание практических заданий (составление комплексов общих развивающих упражнений)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бинарная шкала | Показатели | Критерии |
| Зачтено | 1. Самостоятельность в презентации комплекса ОРУ; 2. владение терминологией; 3. характер представления результатов (наглядность, оформление, самостоятельное выполнение комплекса упражнений, донесение до слушателей, способность давать указания по выполнению во время показа) | Студент правильно выполнил задание. Показал отлич­ные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала. |
| Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полу­ченных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала. |
| Студент выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала |
| Не зачтено | При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. |

**Оценивание практических заданий по выполнению физических упражнений контрольных нормативов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бинарная шкала | Показатели | Критерии |
| Зачтено | 1. Уровни развития кондиционных и координационных способностей.  2. Качество технической и тактической подготовленности. | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.  Либо - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. |
| Не зачтено | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**Оценивание ответа на зачете**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценочные средства | Критерий для оценки «Зачтено» | Критерий для оценки «не зачтено» |
| Зачет | продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете | вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется |

**Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов. В целом по дисциплине оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать, как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «незачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

| п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Практические задания и задачи | Различают задачи и задания:  а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;  б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;  в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.  Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов. | Комплексы упражнений для самостоятельных занятий |
| 2 | Практические задания для самооценки двигательных навыков | Задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; | Таблица контрольных физических упражнений |
| 3 | Тест | Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося.  Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.  Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 40 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если студент набрал менее 50 % правильных ответов. | Фонд тестовых заданий |
|  | Зачет (дифференцированный зачет) | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.  С учетом результативности  Работы студента может быть принято решение о признании студента освоившим отдельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и проставлении в зачетную книжку студента – «зачтено». Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче зачета.  Зачет сдается в устной форме или в форме тестирования. | Комплект теоретических вопросов |