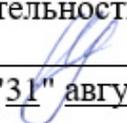


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»**

**Балашовский институт (филиал)**

---

**СОГЛАСОВАНО**  
заведующий кафедрой физической  
культуры и безопасности  
жизнедеятельности

  
Виколов А.В.  
"31" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
председатель НМК БИ СГУ

  
Мазалова М.А.  
"31" августа 2023 г.

**Фонд оценочных средств**

для текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине

Легкая атлетика

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки бакалавриата

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов  
2023

### *Карта компетенций*

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения	Виды оценочных средств
ПК-1.Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых	1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.	З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).	З_1.1_Б.ПК-1. Собеседование. Тестирование. Проблемные задания.
		В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.	В_1.2_Б.ПК-1. Практические контрольные задания.

### *Показатели оценивания результатов обучения*

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
3 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.
4 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

# ***Оценочные средства***

## **Задания для текущего контроля**

### **1. Подготовка к практическим занятиям**

#### **Практическое занятие 1-3.**

##### **Тема. Обучение технике спортивной ходьбы**

1. Овладение техникой спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения ногой и рукой, цикл двойного шага
2. Разучивание основных упражнений для обучения технике спортивной ходьбы и последовательности их применения.
3. Разучивание техники перекрестного сочетания работы рук и ног.

##### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техникой спортивной ходьбы.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения спортивной ходьбы.

#### **Практическое занятие 4-6.**

##### **Тема. Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции**

1. Разучивание основных упражнений для обучения технике бега на средние дистанции и последовательность их применения.
2. Разучивание техники высокого старта с опорой и без опоры на руку.
3. Бег по твердому грунту, по прямой, по повороту на дистанциях от 100 до 1000 м.

##### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техникой бега на средние дистанции.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения бега на средние дистанции.

#### **Практическое занятие 7-9.**

##### **Тема. Обучение технике бега на короткие дистанции**

1. Овладение техникой специальных беговых упражнений.
2. Разучивание основных упражнений для обучения технике бега и последовательность их применения.
3. Овладение техникой бега на короткие дистанции: особенности бега на короткие дистанции, разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.

##### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техникой бега на короткие дистанции.

2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения бега на короткие дистанции.

### **Практическое занятие 10-13.**

#### **Тема. Обучение технике эстафетного бега**

1. Разучивание различных способов передачи эстафеты.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении..
3. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передач.
4. Разучивание техники эстафетного бега в целом.

#### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники эстафетного бега.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения эстафетного бега.

### **Практическое занятие 14-16.**

#### **Тема. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега**

1. Изучение движений во время опоры и в фазе полета, положение туловища, головы и движения руками.
2. Обучение технике отталкивания и приземления.
3. Обучение технике разбега и подготовки к отталкиванию.
4. Обучение технике полетной фазы прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись».

#### **Задания по практической подготовке**

1. Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники прыжка в длину с разбега.
2. Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения прыжка в длину с разбега.

### **Практическое занятие 17-19.**

#### **Тема. Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**

1. Изучение движений во время опоры и в фазе полета, положение туловища, головы и движения руками.
2. Обучение технике разбега и отталкивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «перекидной».
3. Обучение технике перехода через планку и приземления в прыжках в высоту способами «перешагивание» и «перекидной».
4. Обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «перекидной» в целом.

#### **Задания по практической подготовке**

- 1.Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники прыжка в высоту с разбега.
- 2.Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения прыжка в высоту с разбега

### **Практическое занятие 20-24.**

#### **Тема. Обучение технике метания гранаты**

1. Обучение технике держания и выпуска снаряда в метании гранаты
2. Обучение технике финального усилия в метании гранаты.
3. Обучение технике разбега в сочетании с бросковыми шагами в метании гранаты.
4. Обучение технике метания гранаты в целом.

#### **Задания по практической подготовке**

- 1.Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники метания гранаты.
- 2.Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения метания гранаты.

### **Практическое занятие 25-30.**

#### **Тема. Обучение и совершенствование техники толкания ядра**

1. Обучение технике держания и выпуска снаряда в толкании ядра
2. Обучение технике финального усилия в толкании ядра.
3. Обучение технике разбега скачком в толкании ядра.
4. Обучение технике толкания ядра в целом.

#### **Задания по практической подготовке**

- 1.Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники толкания ядра.
- 2.Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения толкания ядра.

### **Практическое занятие 31-37.**

#### **Тема. Обучение и совершенствование техники тройного прыжка с разбега**

1. Ознакомление с общей схемой прыжка:выполнение «скачка», «шага», «прыжка»,траектория полета, углы отталкивания.
2. Обучение технике «скачка» в тройном прыжке
3. Обучение технике сочетания «скачок»-«шаг» в тройном прыжке.
4. Обучение технике сочетания «шаг»-«прыжок» в тройном прыжке разбега.
5. Обучение технике тройного прыжка в целом.

#### **Задания по практической подготовке**

- 1.Подготовить комплексы подводящих упражнений направленных на овладение техники тройного прыжка с разбега.
- 2.Написание конспектов основной части урока по изучению техники выполнения тройного прыжка с разбега

## 2.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

1. Посещение лекций и участие в опросах по пройденному материалу – от 0 до 4 баллов. За посещение лекции 1 балл в 4 семестре

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий: в 3 семестре до 38 баллов(за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 25 баллов, 4,3-5,0 – 38 баллов); в 4 семестре до 36 баллов(за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 25 баллов, 4,3-5,0 – 36 баллов).

3. Самостоятельная работа:

в 3 семестре:1. Самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2баллов за каждое, максимум 12 баллов);2. Выполнение заданий по практической подготовке (от 1 до 5 баллов).Всего за самостоятельную работу в 3 семестре – до 17 баллов;

в 4 семестре:1. самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2 баллов за каждое, максимум 6 баллов); 2. Выполнение заданий по практической подготовке (от 1 до 9 баллов).Всего за самостоятельную работу в 4 семестре – до 15 баллов.

4. Другие виды учебной деятельности:

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 5 баллов. Оценка выполнения техники по легкой атлетике:

- 3,0 – 3,5 – 2 баллов;
- 3,6 – 4,2 – 3 баллов;
- 4,3 – 5,0 – 5 баллов.

## 3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов по легкоатлетической подготовке(3 семестр)

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Юноши

Вид	баллы				
	5	4	3	2	1
Спортивная ходьба	Демонстрация техники				
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,30,0	3,33,0	3,36,0	3,39,0	>3,42,0
Бег 100 м. (сек.)	13,5	13,7	13,9	14,1	>14,5
Эстафетный бег 4x100 м, с	56,0	57,0	58,0	59,0	>60,0
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430	420	<410
Прыжки в высоту, см	140	135	130	125	<120

### Девушки

Вид	баллы				
	5	4	3	2	1
Спортивная ходьба	Демонстрация техники				
Бег 500 м. (мин. сек.)	2,00,0	2,03,0	2,06,0	2,09,0	>2,12,0
Бег 100 м. (сек.)	15,0	15,5	16,0	16,5	>17,0
Эстафетный бег 4x100 м, с	61,0	62,0	63,0	64,0	>65,0
Прыжки в длину с разбега (см)	350	340	330	320	<310
Прыжки в высоту, см	120	115	110	105	<100

Экзамен проводится в виде выполнения контрольных нормативов по легкоатлетической подготовке и ответов на вопросы по теоретическому курсу (4 семестр)

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

#### Юноши

Вид	баллы				
	5	4	3	2	1
Метание гранаты, м	38	36	34	32	<30
Толкание ядра, м	8,00	7,50	7,20	7,00	<6,80
Тройной прыжок с разбега, м	10,5	10,3	10,1	9,9	<9,7

#### Девушки

Вид	баллы				
	5	4	3	2	1
Метание гранаты, м	24	22	20	18	<16
Толкание ядра, м	7,00	6,50	6,20	6,00	<5,80
Тройной прыжок с разбега, м	10,5	10,3	10,1	9,9	<9,7

### Вопросы к экзамену:

1. Определение лучших результатов в прыжках в длину с разбега.
2. Определение лучших результатов в толкании ядра.
3. Определение лучших результатов в эстафетном беге 4x100 м.
4. Определение лучших результатов в беге на средние дистанции.
5. Определение лучших результатов в метании гранаты.
6. Определение лучших результатов в прыжках в высоту с разбега.
7. Определение лучших результатов в беге на короткие дистанции.
8. Определение лучших результатов в метании гранаты.
9. Определение лучших результатов в спортивной ходьбе.
10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
11. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
12. Методика обучения технике метания гранаты.
13. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега.
14. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега.
15. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
16. Методика обучения технике толкания ядра.
17. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100 м.
18. Организация и проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.
19. Организация и проведение соревнований по бегу на средние дистанции.

20. Организация и проведение соревнований по метанию гранаты.
21. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту с разбега.
22. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину с разбега.
23. Организация и проведение соревнований по спортивной ходьбе.
24. Организация и проведение соревнований по толканию ядра.
25. Организация и проведение соревнований по эстафетному бегу 4x100 м.
26. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.
27. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
28. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
29. Правила соревнований в метания гранаты.
30. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
31. Правила соревнований в толкании ядра.
32. Правила соревнований в эстафетном беге 4x100 м.
33. Техника бега на короткие дистанции.
34. Техника бега на средние дистанции 800 м.
35. Техника метания гранаты.
36. Техника прыжка в высоту с разбега.
37. Техника прыжка в длину с разбега.
38. Техника спортивной ходьбы.
39. Техника толкания ядра.
40. Техника эстафетного бега 4x100 м.

#### **4. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и составление технологических карт.

Составление технологической карты для проведения занятий по легкой атлетике.

1. Составление технологической карты занятия «ОРУ по легкой атлетике».
2. Составление технологической карты занятия «Обучение технике спортивной ходьбы».
3. Составление технологической карты занятия «Обучение технике бега на короткие дистанции».
4. Составление технологической карты занятия «Обучение технике бега на средние дистанции».
5. Составление технологической карты занятия «Обучение технике эстафетного бега».
6. Составление технологической карты занятия «Обучение технике прыжков в длину с разбега».
7. Составление технологической карты занятия «Обучение технике прыжка в высоту с разбега».
8. Составление технологической карты занятия «Обучение технике метания гранаты».
9. Составление технологической карты занятия «Обучение технике толкания ядра».

10. Составление технологической карты занятия «Обучение технике тройного прыжка с разбега».

### **Критерии оценки по промежуточной аттестации**

Для сдачи зачета по дисциплине «Легкая атлетика» допускается студент, получивший более 20 баллов на практических занятиях.

При аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**31-40 баллов** – контрольный норматив выполняется на «отлично»

**21-30 баллов** – контрольный норматив выполняется на «хорошо»

**11-20 баллов** – контрольный норматив выполняется ответ на «удовлетворительно»

**0-10 баллов** – контрольный норматив выполняется на «неудовлетворительно».

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Легкая атлетика» составляет 100 баллов.

## **5. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	38	17	0	5	40	100
4	4	0	36	15	0	5	40	100

### **Программа оценивания учебной деятельности студента 3 семестр**

#### **Лекции**

Не предусмотрены.

#### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

#### **Практические занятия**

Посещение и выполнение практических заданий до 38 баллов (за среднюю оценку при выполнении заданий 3-3,5 – 15 баллов, 3,6-4,2 – 25 баллов, 4,3-5,0 – 38 баллов).

Выполнение заданий по практической подготовке.

**Самостоятельная работа.** Всего за семестр – от 0 до 17 баллов.

1. Самостоятельное разучивание техник легкоатлетического многоборья (по 0-2 баллов за каждое, максимум 12 баллов);

2. Выполнение заданий по практической подготовке (от 1 до 5 баллов).

## **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

### **Другие виды учебной деятельности**

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 5 баллов. Оценка выполнения техники по легкой атлетике:

- 3,0 – 3,5 – 2 баллов;
- 3,6 – 4,2 – 3 баллов;
- 4,3 – 5,0 – 5 баллов.

**Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет**

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2023 года).

Автор: старший преподаватель Артемьева И.Ю.