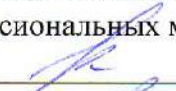




СОГЛАСОВАНО

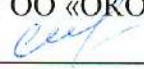
Председатель ПЦК
общепрофессиональных дисциплин и
профессиональных модулей


Т.В.Иванова

15.05.2020 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»


Г.В.Шульц

17.05.2020 2020 г

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
с методикой преподавания»
ОП.08.01 «Легкая атлетика»
для специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)
(4 семестр)

Форма проведения оценочной процедуры Дифференцированный зачет

Оценочные средства разработаны на основе программы дисциплины ОП.08. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания». ОП.08.01 «Легкая атлетика».

Составитель:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НПП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Тарасов А.В.
(ФИО)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, входит в состав общепрофессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка).

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

В результате освоения раздела «Легкая атлетика», обучающийся должен обладать предусмотренными по специальности 49.02.01 Физическая культура умениями, и знаниями, которые способствуют формированию общих компетенций.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачёт**.

Код	Результат	Показатели оценки
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i>		
У	- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Принимает решение в различных педагогических ситуациях. Применяет теоретические знания и опыт для решения профессиональных задач Демонстрирует выполнение профессионально значимых двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
<i>По завершении освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i>		
З	- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Применяет современные средства и методы построения образовательного процесса. Использует средства и методы обучения, адекватные поставленным задачам, уровню

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; - особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - основы судейства по базовым видам спорта; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	подготовленности обучающихся, их индивидуальным характеристикам. Обосновывает выбранные методы и средства обучения. Владеет методами диагностики индивидуальных особенностей. Использует знания по дисциплине в организации учебного процесса.
---	--

Формируемые компетенции	Оценка результатов сформированности компетенций
ОК. 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. З-1. Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности У-1. Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности О-1. Имеет опыт качественного выполнения профессиональных функций З-2. Знает социальную значимость и место на рынке труда осваиваемой профессии У-2. Умеет отслеживать перспективы развития осваиваемой профессии в современных социально-экономических условиях О-2. Имеет опыт презентации осваиваемой профессии З-3. Знает внешние и внутренние возможности для удовлетворения своих профессиональных интересов и потребностей (кружки, конкурсы, предметные декады) У-3. Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов и потребностей О-3. Имеет опыт демонстрации сущности, социальной	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)

значимости и устойчивости своего выбора (конкурсы профессионального мастерства, профориентационные мероприятия для школьников) ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. З-1. Знает способы и методы решения типовых профессиональных задач У-1. Умеет планировать собственную профессиональную деятельность, подбирать ресурсы, способы и методы решения типовых профессиональных задач О-1. Имеет опыт решения типовых профессиональных задач З-2. Знает понятия «эффективность» и «качество» У-2. Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-2. Имеет опыт оценки собственной деятельности в соответствии с предложенными критериями эффективности и качества З-3. Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-3. Умеет применять к собственной деятельности способы оценки эффективности и качества решения профессиональных задач О-3. Имеет опыт объективного оценивания собственной деятельности при решении профессиональных задач ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. З-1. Знает различия стандартных и нестандартных ситуаций У-1. Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации О-1. Имеет опыт различения стандартных и нестандартных ситуаций З-2. Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков У-2. Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом с учетом возможных рисков О-2. Имеет опыт принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков З-3. Знает меру ответственности за принятые решения У-3. Умеет предвидеть и оценить ответственность за принятое решение О-3. Имеет опыт аргументации принятого решения и несения ответственности (за него) З-4. Знает направления и способы решения профессиональной проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях У-4. Умеет решать профессиональные проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях О-4. Имеет опыт решения профессиональных проблем в	- Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
---	---

стандартных и не стандартных ситуациях 3-5. Знает виды и формы рисков при принятии решения У-5. Умеет оценивать риски при принятии решения О-5. Имеет опыт оценивания рисков при принятии решения	
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. 3-1. Знает источники информации и способы продуктивной работы с ними У-1. Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-1. Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития 3-2. Знает способы и средства поиска информации У-2. Умеет использовать способы и средства поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-2. Имеет опыт поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития 3-3. Знает цели и направления профессионального развития У-3. Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей профессионального развития О-3. Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей профессионального развития 3-4. Знает цели и направления личностного развития У-4. Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей личностного развития О-4. Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей личностного развития 3-5. Знает критерии анализа и оценки информации, необходимой для решения профессиональных задач и профессионального развития. У-5. Умеет анализировать и оценивать информацию, необходимую для решения профессиональных задач и профессионального развития. О-5. Имеет опыт анализа информации для решения профессиональных задач и профессионального развития	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. 3-1. Знает виды и возможности информационно-коммуникационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности У-1. Умеет рационально выбирать информационно-коммуникационные технологии в соответствии с задачами	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение презентаций и рефератов по основным спасательным действиям в рамках ЧС. - Самостоятельная работа по поиску информации по специальности (Интернет)

профессиональной деятельности О-1.Имеет опыт рационального выбора информационно-коммуникационных технологий в соответствии с задачами профессиональной деятельности З-2.Знает способы использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности У-2.Умеет выбирать способы использования информационно-коммуникационных технологий в зависимости от задач профессиональной деятельности О-2.Имеет опыт обоснованного (целесообразного) выбора способов применения информационно-коммуникационных технологий при решении задач профессиональной деятельности З-3.Знает специализированные аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности У-3.Умеет использовать аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности О-3.Имеет опыт эффективного применения аппаратно-программных средств для осуществления профессиональной деятельности З-4.Знает направления совершенствования профессиональной деятельности через применение информационно-коммуникационных технологий У-4.Умеет отбирать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности О-4.Имеет опыт применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности с целью ее совершенствования	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. З-1.Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством, коллегами, партнерами У-1.Умеет выбирать стиль общения с руководством, коллегами, партнерами О-1.Имеет опыт соблюдения этических норм в процессе делового общения в коллективе и команде, с руководством, коллегами, партнерами З-2.Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-2.Умеет подбирать формы и методы индивидуального и группового взаимодействия в зависимости от решаемых профессиональных задач О-2.Имеет опыт взаимодействия в группе, коллективе, команде для решения профессиональных задач З-3.Знает средства и процедуры деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами У-3.Умеет использовать средства и соблюдать процедуру	- Самостоятельные и практические работы в группах, парах. - Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами О-3. Имеет опыт установления деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами	
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. З-1. Знает степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся У-1. Умеет оценить степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся О-1. Имеет опыт оценивания собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся З-2. Знает способы целеполагания для организации деятельности обучающихся У-2. Умеет ставить цели для организации деятельности обучающихся О-2. Имеет опыт целеполагания при организации деятельности обучающихся З-3. Знает средства и приемы мотивации обучающихся У-3. Умеет мотивировать обучающихся на продуктивную деятельность О-3. Имеет опыт мотивирования обучающихся на продуктивную деятельность при выполнении заданий З-4. Знает способы организации и контроля работы обучающихся У-4. Умеет организовывать и оценивать работу обучающихся О-4. Имеет опыт организации и оценки работы обучающихся	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З-1. Знает современные требования к профессиональным и личностным качествам специалистов У-1. Умеет анализировать свои личностные и профессиональные качества в соответствии с требованиями профессионального стандарта О-1. Имеет опыт определения направления профессионального и личностного развития З-2. Знает возможности саморазвития профессиональной компетентности через самообразование и повышение квалификации У-2. Умеет обоснованно выбирать формы и методы профессионального и личностного развития через повышение квалификации и самообразование	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Внеаудиторная работа. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.

О-2.Имеет опыт обоснования выбора форм и методов профессионального и личностного развития через самообразование и повышение квалификации З-3.Знает алгоритм проектирования индивидуальной программы профессионального и личностного развития У-3.Умеет проектировать программу индивидуального профессионального и личностного развития О-3.Имеет опыт проектирования программы индивидуального профессионального и личностного развития	
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. З-1.Знает приоритетные направления обновления целей профессиональной деятельности в современных условиях У-1.Умеет определять, обновлять, корректировать цели профессиональной деятельности в современных условиях О-1.Имеет опыт формулирования, обновления, корректировки целей профессиональной деятельности в современных условиях З-2.Знает нормативные основания обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях У-2.Умеет определять направления обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях О-2.Имеет опыт обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях З-3.Знает условия и направления смены технологий в профессиональной деятельности У-3.Умеет находить актуальную информацию о современных технологиях в профессиональной деятельности, применять ее на практике О-3.Имеет опыт применения инновационных технологий в профессиональной деятельности	- Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. З-1.Знает требования нормативных документов к мероприятиям в области охраны жизни и здоровья обучающихся У-1.Умеет организовывать мероприятия, направленные на охрану жизни и здоровья обучающихся О-1.Имеет опыт разработки плана мероприятий, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся З-2.Знает способы профилактики травматизма обучающихся У-2.Умеет осуществлять профилактику травматизма обучающихся О-2.Имеет опыт осуществления профилактики травматизма обучающихся	- Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности. - Владение основными умениями по страховки и самостраховки.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1. Знает нормативно-правовой порядок построения профессиональной деятельности У-1. Умеет строить профессиональную деятельность с соблюдением необходимых правовых норм О-1. Имеет опыт построения продуктивной профессиональной деятельности с соблюдением необходимых правовых норм З-2. Знает действующие нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность У-2. Умеет применять нормативно-правовые акты при решении профессиональных задач О-2. Имеет опыт применения нормативно-правовых актов при решении профессиональных задач	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности З-1. Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. З-2. Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-1. Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О-2. Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	- Самостоятельные и практические работы в группах, парах. - Наблюдение. - Выполнение основных спасательных действий в рамках практической деятельности.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование; - обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности; - отбор учебно-методического обеспечения; - построение поурочного плана; - грамотность оформления плана учебного занятия. - проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	- реализация плана учебного занятия в соответствии с поставленными целями и задачами; - построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики; - соблюдение техники безопасности на занятии. - анализ и оценка занятия на педагогической практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	- соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия; - поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся; - степень охвата контролем обучающихся. - оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач, ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	- полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями. - оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	- правильность заполнения и ведения учебной документации (календарного, тематического, поурочного планирования и т.п.), соблюдение требований к её оформлению. - проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимся
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	- правильность разработки учебно-методического комплекта; - правильность разработки учебно-методических материалов на основе образовательного стандарта. - проверка и оценка учебной документации, составленной обучающимися.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	- умение работать с профессиональной литературой; - умение оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов; - проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре;
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; - проверка и оценка правильности выполнения отчетов, рефератов, конспектов.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	- уметь выполнять курсовые работы; - уметь проводить исследовательскую деятельность в области физического воспитания. - проверка и оценка правильности выполнения курсовых работ и исследовательскую деятельность.
--	--

2. Описание правил оформления результатов оценивания

Формой промежуточной аттестации по дисциплине согласно учебному плану является *дифференцированный зачет*.

Зачет (комплексный) состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть дифференцированного зачета проводится путем выполнения теста.

Задание выполняется индивидуально. На выполнение работы отводится 15 минут.

Практическая часть дифференцированного зачета проводится в форме демонстрации 6 специальных, подводящих упражнений для основной части урока по основным темам раздела легкая атлетика.

Практическая часть содержит пять разновидностей заданий на проявление основных знаний и умений: Техника бега на короткие дистанции, техника бега на длинные дистанции, техника прыжков в высоту, техника прыжков в длину, техника метания. На выполнение нормативов отводится 60 минут.

3. Контрольно-оценочные материалы для аттестации по учебной дисциплине.

3.1. Практическая часть

Пакет заданий

Текст задания:

В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику бега на короткие дистанции с учениками 3 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения.

В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику бега на длинные дистанции с учениками 6 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику прыжков в высоту с учениками 8 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику прыжков в длину с учениками 9 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику метаний или толчка с учениками 10 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: *задание выполняется в легкоатлетическом манеже, на стадионе.*

2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.

3. Оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, колодки, диски, копья, ядра, рулетка.

Критерии оценки

Виды практического задания	Краткая характеристика		
	«5»	«4»	«3»
В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику бега на короткие дистанции с учениками 3 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения, но демонстрация с значительными ошибками техники выполнения.
В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику бега на длинные дистанции с учениками 6 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация правильной техники их выполнения. Полный алгоритм действий.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения, но демонстрация с значительными ошибками техники выполнения.
В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику прыжков в высоту с учениками 8 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация по трем основным способам прыжков. Полный алгоритм действий.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения по двум основным способам прыжков и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения одному способу, но демонстрация с значительными ошибками техники выполнения.
В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику прыжков в длину с учениками 9 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и демонстрация по двум основным способам прыжков. Полный алгоритм действий.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения по одному способу прыжков и демонстрация с ошибками техники их выполнения.	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для обучения одному способу, но демонстрация с значительными ошибками техники выполнения.
В рамках урока физической культуры вам необходимо отработать технику метаний или	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для	Объяснение 6 специальных, подводящих упражнений для

толчка с учениками 10 класса, продемонстрируйте 6 специальных, подводящих упражнений для обучения и формирования практического навыка.	обучения и демонстрация по метаниям и толчку. Полный алгоритм действий.	обучения по одному способу демонстрация с ошибками техники их выполнения.	обучения одному способу, но демонстрация с значительными ошибками техники выполнения.
--	---	---	---

3.2. Теоретическая часть.

Пакет заданий

Теоретическая часть зачета проводится путем выполнения теста (4 варианта по 12 вопросов).

Задание выполняется индивидуально. На выполнение работы отводится 15 минут.

Практическая часть зачета проводится в форме практического занятия.

Описание системы оценивания

За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балла.

За не правильный ответ 0 баллов

Баллы	Оценка
11-12	отлично
10 - 8	хорошо
7-5	удовлетворительно
Менее 5	неудовлетворительно

1.вариант

1. Возникновение истории легкой атлетики относят к следующей дате:

- А) 776г. До н.э
- Б) 1896 г. 1 современные Олимпийские игры
- В) 767 г. До н.э

2.Какой из способов прыжка в длину с разбега верный ...

- А) Согнув ноги;
- Б) Перешагиванием;
- В) Волна;

3.Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?

- А) 60м;
- Б) 100м;
- В) 100м;

4.В легкой атлетике ядро:

- А) Запускают;
- Б) Метают;
- В) Толкают;

5.Какие дистанции в легкой атлетике являются классическими:

- А) 800м;
- Б) 1500м;
- В) 2000м;

6.Какой вид метания не является классической:

- А) Метание гранаты;
- Б) Толкание ядра;

В) Метание копья;

7. Какие из видов метаний являются классическими:

А) Метание малого мяча;

Б) метание диска;

В) Метание молота;

8. В Олимпийских играх 776г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

А) 150 м 50 см;

Б) 192м 27 см ;

В) 200м;

9. Одна стадия, равен:

А) 150 м 50 см ;

Б) 192м 27 см;

В) 200м;

10. К спринтерскому бегу относятся:

А) 200м;

Б) 300м;

В) 400м;

11. К видам легкой атлетики не относится:

А) Прыжок с шестом;

Б) Прыжок через коня ;

В) Прыжок в длину с разбега;

12. Назовите снаряд, который не метают в легкой атлетике:

А) Ядро;

Б) Диск;

В) копье;

2.вариант

1. Старт в беге легкой атлетики начинают с команды:

А) Вперед!

Б) Начать!

В) Марш!

2. Для передачи эстафетной палочки, правилами соревнований определяется «зона передачи»

А) 10м.

Б) 15м.

В) 20м.

3. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых являются:

А) Большая продолжительность выполнения упражнения ;

Б) Максимальная амплитуда движений ;

В) Умеренная интенсивность;

4. Какая из фаз при прыжке в высоту не применяется?

А) Разбег;

Б) Отталкивание от планки;

В) Приземление;

5. Что является мерилем выносливости:

А) Сила мышц;

Б) Время;

В) Двигательная реакция;

6. Какой способ в прыжке в длину с разбега в легкой атлетике не верный:

А) Перешагивание;

Б) Ножницы;

В) Прогнувшись;

7. Какой вид из разновидностей низкого старта не верный:

А) Узкий;

Б) Широкий;

В) Растянутый;

8. К коротким дистанциям в легкой атлетике не относится:

А) 200м;

Б) 300м;

В) 400м;

9. Олимпийский девиз:

А) «Дальше Больше Быстрее»

Б) «Выше Сильнее Быстрее»

В) «Быстрее Выше Сильнее»

10. К способу прыжка в высоту с разбега не относится:

А) Ножницы

Б) Перешагивание

В) Перекидной

11. Какая дистанция в легкой атлетике является классической:

А) 30м.

Б) 60м.

В) 100м.

12. Какие из видов метаний являются классическими:

А) Метание гранаты;

Б) Метание копья;

В) Метание диска;

3. вариант

1. К видам легкой атлетики не относятся...

А) Прыжок в длину с разбега;

Б) Опорный прыжок;

В) Прыжки на батуте;

2. Кросс – это ...

А) Бег по искусственной дорожке;

Б) бег с чередованием ходьбой по пересеченной местности;

В) Бег по дорожке стадиона;

3. Что из перечисленного не относится к упражнениям легкой атлетики?

А) Метание камня;

Б) Прыжок с шестом;

В) Метание молота;

4. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

А) Скоростные качества;

Б) Выносливость;

В) силовые способности;

5.К олимпийскому виду легкой атлетики в эстафетном беге, не относится...

А) 4х200м;

Б) 4х100м;

В) 4х400м;

6.Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега...

А) С высокого старта

Б) С низкого старта

В) С обычного старта

7.На дальность полета спортивных снарядов при метании в легкой атлетике не влияет...

А) Судейская коллегия;

Б) Финальное усилие при запуске снаряда;

В) Начальная фаза броска;

8.Какая фаза не присутствует при прыжке в высоту с разбега:

А) Разбег;

Б) Переход через планку;

В) Полет;

9.На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

А) В середине основной части;

Б) В начале основной части;

В) в конце основной части;

10. Какой из разновидностей низкого старта, неверный:

А) Узкий;

Б) Высокий;

В) Растянутый;

11.Какой этап бега на короткие дистанции неверный:

А) Стартовый разгон;

Б) Финальное усилие;

В) Бег по дистанции;

12.Для воспитания быстроты используются:

А) Двигательные действия выполняемые с максимальной интенсивностью ;

Б) Подвижные и спортивные игры;

В) Силовые упражнения выполняемые в максимальном темпе;

4.вариант

1.К средним дистанциям в легкой атлетике не относится:

А) 800м;

Б) 3000м;

В) 1500м;

2.Марафонский бег равен:

А) 42км190м;

Б) 42км 195м;

В) 42км 197м;

3.Какой способ в прыжке в высоту с разбега не верный:

А) Фосбери Флоп;

Б) Прогнувшись;

В) Перекидной;

4.Какие дистанции в эстафетном беге в легкой атлетике включены в программу Олимпийских игр:

- А) 4х100м;
- Б) 4х500м;
- В) 4х400м;

5. Урок легкой атлетики по своей структуре делится на части:

- А) Разминочная, основная, итоговая;
- Б) Подготовительная, основная, заключительная;
- В) Вводная, обязательная, заключительная;

6. Типы уроков легкой атлетики:

- А)Беговые, прыжковые, метательные;
- Б)Гимнастические, акробатические, спортивные ;
- В)Вводный, разучивания и совершенствования техники двигательных действий, учетные;

7.Классификация видов легкой атлетики:

- А) Беговые ,прыжковые упражнения, ;
- Б)Метания, бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- В) Ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья;

8. Какой из принципов и методов проведения уроков легкой атлетики не верный:

- А) Наглядный;
- Б) Фронтальный;
- В) Групповой метод;

9. Какие из принципов и методов применяется при усвоении задания учащимся:

- А) многократное повторение, фронтальный метод;
- Б) Упражнения на выносливость, на развитие быстроты;
- В) Словесный, наглядный;

10. Вес спортивного снаряда «копье» у женщин и мужчин равен:

- А) 500, 700 гр.;
- Б) 600,800 гр.;
- В) 900, 1000 гр.;

11. Вес спортивного снаряда «диск» у женщин и мужчин равен:

- А) 1000, 2000 гр.;
- Б) 2000,3000 гр.;
- В) 1500, 2500 гр.;

12. Вес спортивного снаряда «граната» у женщин и мужчин равен:

- А) 500, 700 гр.;
- Б) 600,800 гр.;
- В) 900, 1000 гр.;

Эталоны ответов

1 вариант	ответы	2 вариант	ответы	3 вариант	ответы	4 вариант	ответы
1	Б	1	В	1	Б,В	1	Б
2	А	2	В	2	Б	2	Б
3	А	3	А	3	А	3	Б
4	В	4	Б	4	Б	4	Б
5	В	5	Б	5	А	5	А,В
6	А	6	А	6	Б	6	Б
7	Б,В	7	Б	7	А	7	В
8	Б	8	Б	8	В	8	В

9	Б	9	В	9	Б	9	А
10	А,В	10	А	10	Б	10	Б
11	Б	11	В	11	Б	11	А
12	А	12	Б,В	12	В	12	А

Бланк ответов (для теста)

Группа _____ Курс _____ Дата _____

Дисциплина _____ Физическая культура _____

Специальность _____

ФИО студента _____

Вариант № _____

Выбранный номер ответа впиши в колонку с ответами

№ задания	Буква ответа	Количество баллов
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Итого баллов:		
Оценка:		

Дата: _____

Преподаватель _____