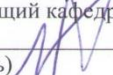


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»  
Кафедра гуманитарно-правовых дисциплин

УТВЕРЖДЕН  
на заседании кафедры  
«19» 04 2021 г., протокол № 9  
заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Н.С. Бондарев  
(подпись) 

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.ОДВ.03.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

для студентов по направлению подготовки бакалавриата  
35.03.06 Агроинженерия

Разработчик: Куркина Л.В.



Кемерово 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	3
1.1 Перечень компетенций .....	3
1.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....	4
1.3 Описание шкал оценивания .....	8
1.4 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий ...	9
2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ .....	10
2.1 Текущий контроль знаний студентов .....	10
2.2 Промежуточная аттестация.....	22
2.3 Типовой вариант тестирования .....	25
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ .....	40

# **1. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ**

## **1.1 Перечень компетенций**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– УК- 6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

– УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 1.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть» (31, У1, В1, 32, У2, В2, 33, У3, В3), расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение изучения дисциплины по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

Таблица 1 – Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания  
**СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ (УРОВНЕЙ) ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИЯМ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
<b>УК- 6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>						
<b>Первый этап</b> (начало формирования) <i>Применяет знания о своих ресурсах, возможностях и их пределах для достижения поставленной цели</i>	<b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний <b>В1</b>	Не владеет	Фрагментарное владение навыками организации самообразования, технологиями приобретения и использования социально-культурных, психологических, профессиональных знаний	В целом успешное, но не систематическое владение навыками организации самообразования, технологиями приобретения и использования социально-культурных, психологических, профессиональных знаний	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний	Успешное и систематическое владение навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний
	<b>Уметь:</b> анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств <b>У1</b>	Не умеет	Фрагментарное умение анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств	В целом успешное, но не систематическое умение анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств	Успешное и систематическое умение анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств
	<b>Знать:</b> пути и средства профессионального	Не знает	Фрагментарные знания о путях и средствах профессионального	В целом успешные, но не систематические знания о путях и средствах	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы знания о путях и	Успешные и систематические знания о путях и средствах

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
	самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги <b>31</b>		самосовершенствования: профессиональных форумов, конференциях, семинарах, тренингах	профессионального самосовершенствования: профессиональных форумов, конференциях, семинарах, тренингах	средствах профессионального самосовершенствования: профессиональных форумов, конференциях, семинарах, тренингах	профессионального самосовершенствования: профессиональных форумов, конференциях, семинарах, тренингах
<b>Второй этап</b> (продолжение формирования) <i>Создает и достраивает индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования</i>	<b>Владеть:</b> приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности <b>В2</b>	Не владеет	Фрагментарное владение приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое владение приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности
	<b>Уметь:</b> планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности <b>У2</b>	Не умеет	Фрагментарное умение планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности	В целом успешное, но не систематическое умение планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности	Успешное и систематическое умение планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности
	<b>Знать:</b> систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления <b>32</b>	Не знает	Фрагментарные знания о системе категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления	В целом успешные, но не систематические знания о системе категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы знания о системе категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления	Успешные и систематические знания о системе категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления
<b>Третий этап</b> (завершение)	<b>Владеть:</b> технологиями организации	Не владеет	Фрагментарное владение технологиями организации	В целом успешное, но не систематическое владение	В целом успешное, но содержащее отдельные	Успешное и систематическое владение

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		1	2	3	4	5
формирования) <i>Критически оценивает эффективность использования временных и других ресурсов, рационально их распределяет при решении поставленных задач</i>	процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности <b>В3</b>		процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности	технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности	пробелы владение технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности	технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности
	<b>Уметь:</b> самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности <b>У3</b>	Не умеет	Фрагментарное умение самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое умение самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	Успешное и систематическое умение самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности
	<b>Знать:</b> содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности <b>З3</b>	Не знает	Фрагментарные знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, их особенностях и технологиях реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	В целом успешные, но не систематические знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, их особенностях и технологиях реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, их особенностях и технологиях реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	Успешные и систематические знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, их особенностях и технологиях реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения					Оценочные средства
		1	2	3	4	5	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>							
<b>Первый этап</b> (начало формирования) <b>Способен выбирать и выполнять системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека</b> <b>ИД-1</b>	<b>Владеть:</b> средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья <b>В1</b>	Не владеет	Фрагментарное владение средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья	В целом успешное, но не систематическое владение средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владения средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья	Успешное и систематическое владение средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья	Тестирование, собеседование
	<b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>У1</b>	Не умеет	Фрагментарное умение выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	В целом успешное, но не систематическое умение выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Успешное и систематическое умение выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Тестирование, собеседование
	<b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на	Не знает	Фрагментарные знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на	В целом успешные, но не систематические знания о влиянии оздоровительных систем	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы знания о влиянии оздоровительных систем	Успешные и систематические знания о влиянии оздоровительных систем физического	Тестирование,

	формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек <b>З1</b>		формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	физического воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	физического воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	воспитания на формирование и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	собеседование
<b>Второй этап</b> (продолжение формирования) <b>Способен самостоятельно правильно достигать должного уровня физической подготовленности ИД-2</b>	<b>Владеть:</b> средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности <b>В2</b>	Не владеет	Фрагментарное владение средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности	В целом успешное, но не систематическое владение средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности	Успешное и систематическое владение средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности	Тестирование, собеседование
	<b>Уметь:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>У2</b>	Не умеет	Фрагментарное умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	В целом успешное, но не систематическое умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Успешное и систематическое умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Тестирование, собеседование



				обеспечения работоспособности	обеспечения работоспособности	работоспособности	
	<b>Знать:</b> способы контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.) <b>32</b>	Не знает	Фрагментарные знания о способах контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.)	В целом успешные, но не систематические знания о способах контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.)	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы знания о способах контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.)	Успешные и систематические знания о способах контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомления, монотонии и др.)	Тестирование, собеседование
<b>Третий этап</b> (завершение формирования) <i>Способен к организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей</i> <b>ИД-3</b>	<b>Владеть:</b> средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни <b>В3</b>	Не владеет	Фрагментарное владение средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни	В целом успешное, но не систематическое владение средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни	Успешное и систематическое владение средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни	Тестирование, собеседование
	<b>Уметь:</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных	Не умеет	Фрагментарное умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных	В целом успешное, но не систематическое умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового	Успешное и систематическое умение соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в	Тестирование, собеседование

	ситуациях и в профессиональной деятельности <b>УЗ</b>		жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
	<b>Знать:</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д. <b>ЗЗ</b>	Не знает	Фрагментарные знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.	В целом успешные, но не систематические знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.	В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.	Успешные и систематические знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.	Тестирование, собеседование

Этапы формирования компетенций реализуются в ходе освоения дисциплины, что отражается в тематическом плане дисциплины.

### 1.3 Описание шкал оценивания

Для оценки составляющих компетенции при **текущем контроле и промежуточной аттестации** используется балльно-рейтинговая система оценок. При оценке контрольных мероприятий преподаватель руководствуется критериями оценивания результатов обучения (таблица 1), суммирует баллы за каждое контрольное задание и переводит полученный результат.

Таблица 2 - Сопоставление оценок когнитивных дескрипторов с результатами освоения программы дисциплины

Балл	Соответствие требованиям критерия	Выполнение критерия	Вербальный аналог	
1	2	3	4	
5	результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия	85,0-100,0% от максимального количества баллов	отлично	Зачтено
4	результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 75,0%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия	75,0-84,9% от максимального количества баллов	хорошо	
3	результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – до 75,0%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия	70,0-74,9% от максимального количества баллов	удовлетворительно	
2	результат, содержащий неполный правильный ответ, содержащий значительные неточности, ошибки (степень полноты ответа – менее 70,0%)	до 70,0% от максимального количества баллов	неудовлетворительно	Незачтено
1	неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия	0,0% от максимального количества баллов		

## **1.4 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий**

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламентам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

Свой фактический рейтинг студент может отслеживать в системе электронного обучения Кемеровского ГСХИ (журнал оценок) <http://moodle.ksai.ru/course/index.php?categoryid=2682>. При возникновении спорной ситуации, оценка округляется в пользу студента (округление до десятых).

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины (или её части). Форма промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом.

Итоговая оценка определяется на основании таблицы 2.

Организация и проведение промежуточной аттестации регламентируется внутренними локальными актами.

### **Классическая форма сдачи собеседование**

Собеседование проводится в учебных аудиториях института. Студент случайным образом выбирает билет. Для подготовки к ответу студенту отводится 45 минут. Экзаменатор может задавать студентам дополнительные вопросы по программе дисциплины.

Во время подготовки, использование конспектов лекций, методической литературы, мобильных устройств связи и других источников информации запрещено. Студент, уличенный в списывании, удаляется из аудитории и в зачетно-экзаменационную ведомость ставится «неудовлетворительно». В случае добровольного отказа отвечать на вопросы билета, преподаватель ставит в ведомости оценку «неудовлетворительно».

Студенты имеют право делать черновые записи только на черновиках выданных преподавателем.

Проверка теста выполняется автоматически, результат сообщается студенту сразу после окончания тестирования.

Итоговый тест состоит из 20 вопросов, скомпонованных случайным образом. Время тестирования 40 минут.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## 2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

### 2.1 Текущий контроль знаний студентов

#### Комплект вопросов для собеседования

##### 1 курс 1 семестр

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Итоги выступления сборной России по легкой атлетике на 30-х Олимпийских играх (Лондон 2012).
3. Возникновение и развитие легкой атлетики.
4. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.
5. Судейство соревнований на старте.
6. Развитие легкой атлетики в дореволюционной России.
7. Техника, методика обучения и исправления ошибок в спортивной ходьбе.
8. Тренированность, «спортивная форма», перетренированность, средства ее предупреждения.
9. Развитие легкой атлетики в Советском Союзе.
10. Техника, методика обучения и исправления ошибок в эстафетном беге.
11. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
12. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в длину с места.
13. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
14. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
15. Обязанности и судейство соревнований судьями на дистанции.
16. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».

##### 1 курса 2 семестр

1. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
2. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх и на чемпионатах Мира, кубках Мира
3. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в длину способом «прогнувшись».
4. Основы техники спортивной ходьбы. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.
5. Основы техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристика.
6. Основы техники бега. Факторы, определяющие результат, фазы и их характеристики.
7. Итоги выступления российских легкоатлетов на 16-м чемпионате мира (Москва, 2018).
8. Внеучебная работа по легкой атлетике в высшей школе.
9. Современное состояние легкоатлетического спорта в России, основные проблемы и задачи.
10. Развитие легкой атлетики в Кузбассе.
11. Легкая атлетика в школьной программе по физической культуре.
12. Положение о проведении соревнований.
13. Обучение легкоатлетическим упражнениям - как педагогический процесс.
14. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы обучения л/а упражнениям..

15. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в высоту способом «перешагивание».

### **2курс 3 семестр**

1. Урок по легкой атлетике как основная форма занятий. Задачи, структура и содержание урока.

2. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы подготовки легкоатлетов.

3. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в высоту способом «перекидной».

4. Судейство соревнований на финише.

5. Виды спортивной подготовки и их характеристика.

6. Техника, методика обучения и исправление ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».

7. Спортивная форма участников на соревнованиях по легкой атлетике.

8. Виды соревнований. Организация проведения соревнования по легкой атлетике.

9. Судейство соревнований по эстафетному бегу.

10. Основы техники легкоатлетических метаний. Факторы, определяющие результат, фазы метаний и их характеристика.

11. Особенности судейства соревнований по многоборьям.

12. Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу.

13. Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике.

14. Основы многолетней подготовки, этапы подготовки, их характеристики

15. Легкая атлетика в спортивно-оздоровительном лагере.

16. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

### **2 курс 4 семестр**

1. Главный секретарь на соревнованиях по легкой атлетике.

2. Методика отбора для занятий легкоатлетическими упражнениями.

3. Комендант на соревнованиях по легкой атлетике.

4. Методика развития быстроты у легкоатлетов различной специализации.

5. Методика развития ловкости у легкоатлетов различной специализации.

6. Методика развития гибкости у легкоатлетов различной специализации.

7. Методика развития силы у легкоатлетов различной специализации.

8. Методика развития выносливости у легкоатлетов различной специализации.

9. Особенности подготовки юных спортсменов в различных видах легкой атлетики.

10. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю на занятиях по легкой атлетике.

11. Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетики.

12. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике.

13. Документация на соревнованиях по легкой атлетике.

14. Особенности соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.

15. Техника, методика обучения и исправление ошибок в беге на средние дистанции.

16. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. Беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний (типы, конструкции, методика разбивки площадок).

### **3курс 5 семестр**

1. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.

2. Место легкой атлетики в системе физической культуры.

3. Классификация видов легкой атлетики.

4. Техника бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.

5. Техника прыжка в длину «согнув ноги». Значение разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.

6. Техника прыжка в высоту «перешагиванием». Значение разбега, отталкивания и полетной фазы.
7. Техника метания мяча и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.
8. Техника эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
9. Техника челночного бега. Применение челночного бега на уроках в школе.
10. Организация и содержание уроков по легкой атлетике в школе.
11. Организация занятия по обучению техники бега.
12. Организация занятия по обучению техники прыжка в длину с разбега.
13. Организация занятия по обучению техники высокого и низкого страта.
14. Организация занятия по обучению прыжку в высоту способом «перешагивание».
15. Организация занятия по обучению метанию мяча (гранаты). Организация метания в цель и на дальность. Обеспечение безопасности.
16. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной и школьной практике. Методика проведения.

## 2.2 Промежуточная аттестация

### Комплект заданий для контрольной работы для специальной (медицинской - освобожденных) группы

Требования к оформлению и написанию реферата по теме размещено в системе электронного обучения – <http://moodle.ksai.ru/login/index.php>.

#### Перечень тем рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных занятий по физической культуре:

Курс	Семестр	Темы рефератов
1	1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Понятие термина «здоровье».</li><li>2. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.</li><li>3. Экология и здоровье человека.</li><li>4. Здоровье человека в экологической среде.</li><li>5. Проблемы адаптации человека к окружающей среде.</li><li>6. Понятие о лечебной физкультуре (ЛФК) и ее составляющие.</li><li>7. Значение лечебной физкультуры (ЛФК) для сохранения и укрепления состояния здоровья человека.</li><li>8. Характеристика физических упражнений.</li><li>9. Значение рационального и лечебного питания в процессе занятий лечебной физкультурой.</li><li>10. Понятие рационального питания.</li><li>11. Принципы рационального питания.</li><li>12. Восстановительные средства для организма человека.</li><li>13. Закаливание организма человека</li><li>14. Режим труда и отдыха.</li><li>15. Режим сна.</li></ol>
	2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Гигиенические средства восстановления.</li><li>2. Медико-биологические средства восстановления организма.</li><li>3. Фармакологические средства восстановления работоспособности.</li><li>4. Растения, прорастающие в Кузбассе, которые используются для восстановления организма.</li><li>5. Лечебная физкультура как средство физического воспитания студентов.</li><li>6. Средства лечебной физкультуры.</li><li>7. Особенности питания во время беременности и после родов.</li><li>8. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li><li>9. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.</li><li>10. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.</li><li>11. ЛФК при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.</li><li>12. ЛФК при некоторых заболеваниях системы крови.</li><li>13. ЛФК при нарушениях обмена веществ.</li><li>14. ЛФК в травматологии.</li><li>15. ЛФК при нарушении осанки, сколиоз, плоскостопие.</li></ol>



2	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЛФК при остеохондрозе.</li> <li>2. ЛФК при гинекологических заболеваниях и в акушерстве.</li> <li>3. ЛФК при заболеваниях глаз.</li> <li>4. Особенности питания при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>5. Раздельное питание при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>6. Самомассаж и массаж.</li> <li>7. Показание и противопоказания к массажу.</li> <li>8. Медицинский и врачебный контроль. Задачи контроля.</li> <li>9. Кормление и массаж детей грудного возраста.</li> <li>10. Лекарственные сборы при заболевании при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>11. Лекарственные сборы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>12. Лекарственные сборы при заболеваниях органов дыхания.</li> <li>13. Лекарственные сборы при заболеваниях органов пищеварения.</li> <li>14. Лекарственные сборы при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.</li> </ol>
	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение понятия «Здоровый образ жизни» и его составляющие.</li> <li>2. Основные принципы Здорового образа жизни.</li> <li>3. Понятие термина «Здоровьесберегающие образовательные технологии».</li> <li>4. Образовательная среда и здоровьесберегающие факторы.</li> <li>5. Программно-целевой подход к реализации здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>6. Структура социально-педагогической модели сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса и уровни ее реализации.</li> <li>7. Педагогический мониторинг как средство управления здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>8. Виды проведения мониторинга в зависимости от целей и механизмов организации его.</li> <li>9. Этапы проведения мониторинга.</li> <li>10. Область применения мониторинга оценки качества здоровьесберегающей образовательной среды и эффективности использования здоровьесберегающих образовательных технологий.</li> <li>11. Содержание мониторинга состояния здоровья и адаптации. Здоровьесберегающая среда. Паспорт здоровья.</li> <li>12. Определение понятия «спорт». Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.</li> <li>13. Массовый спорт. Спорт высших достижений</li> <li>14. Определение понятия «Спортивно-массовые разряды»</li> <li>15. Присвоение спортивно-массовых разрядов</li> </ol>

3	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации.</li> <li>2. Определение понятие «спортивный клуб».</li> <li>3. Студенческий спорт. Его организационные особенности.</li> <li>4. Студенческие спортивные соревнования.</li> <li>5. Студенческие спортивные организации.</li> <li>6. Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в ВУЗе.</li> <li>7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.</li> <li>8. Педагогические основы физического воспитания.</li> <li>9. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>10. Средства и методы физического воспитания.</li> <li>11. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.</li> <li>12. Воспитание физических качеств.</li> <li>13. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.</li> <li>14. Общая и специальная физическая подготовка.</li> <li>15. Интенсивность физических нагрузок при физической подготовке.</li> </ol>
---	---	--

## 2.3 Типовой вариант тестирования

### Типовой вариант тестирования по дисциплине «Легкая атлетика»

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх  
в .....
- а) 1952г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
  - б) 1956г. (Мельбурн, Австралия, 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. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего.....
- а) работой рук;
  - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
  - в) наклоном 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. Какой самый доступный вид спорта?
- а) каратэ
  - б) бег
  - в) фигурное катание
9. Какая из привычных поз человека?
- а) «мост»
  - б) равновесие
  - в) осанка
10. Место, в котором учащиеся становятся рядом на одной линии.
- а) колонна
  - б) шеренга
  - в) фланг
11. Как часто проводятся Олимпийские игры?
- а) один раз в три года
  - б) один раз в два года
  - в) один раз в четыре года
  - г) каждый год
12. Наивысший результат достигается...
- а) в соревнованиях
  - б) в тренировке

- в) в прикидке
13. Жизненно-важное физическое упражнение необходимое и полезное для здоровья человека и закаливания?
- а) гимнастика
  - б) лёгкая атлетика
  - в) плавание
14. Прыжка длину с разбега состоит из следующих частей...
- а) разбег
  - б) отталкивание
  - в) полёт
  - г) приземление
  - д) метание
15. Какой спортивный инвентарь, который применяется в судействе?
- а) свисток
  - б) рулетка
  - в) флажок
  - г) секундомер
16. Какие простейшие средства закаливания организма?
- а) солнце
  - б) воздух
  - в) вода
  - г) моржевание
17. Какая из дистанций считается спринтерской?
- а) 800 м;
  - б) 1500 м;
  - в) 100 м.
18. 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.
19. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...
- а) экономии сил;
  - б) улучшению спортивного результата;
  - в) травм.
20. Длина дистанции марафонского бега равна.....
- а) 40км 190м;
  - б) 42км 195м.
  - в) 32км 180м;
21. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит....
- а) бег на короткие дистанции;
  - б) бег на средние дистанции;
  - в) бег на длинные дистанции.
22. 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.

**Отвeты:**

1. a	12. б
2. б	13.б
3. a	14.б
4.б	15.г
5.в	16.б,в
6.в	17.в
7.б	18.в
8.a	19.в
9.б	20.в
10.в	21.в
11.в	22.б

### **Тестирование по общей физической подготовке**

Студенты в конце каждого семестра сдают зачет по физической культуре по двум разделам учебной программы: физической подготовке и теории (собеседование) в формате реферата СМО. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к СМО, сдают зачет по теории методом внутрика федрального тестирования.

Зачетные требования для основного и подготовительного отделений определяются методической комиссией на основании контрольных тестов и утверждаются заведующим кафедрой физической культуры.

Зачет для студентов специального медицинского отделения включает выполнение практических требований, выполнение реферативной работы, определяется на основании программ для групп СМО и утверждается заведующим кафедрой.

К зачетам допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Зачеты принимают постоянно закрепленные за учебными группами преподаватели. Отметка о зачете вносится в ведомость и зачетную книжку, электронный носитель. В каждом семестре студенты должны выполнять программные тесты по физической подготовке. Студенты, пропустившие практические учебные занятия, к сдаче зачета допускаются только после отработки занятий по общей физической подготовке. В случае пропуска занятия по причине болезни студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в учебной программе для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания института с учетом специфики подготовки специалистов.

#### **Зачетные требования**

1. Посещаемость учебных занятий.
2. Выполнение нормативов по физической подготовке.
3. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания.
4. Выполнение зачетных требований по видам спорта.

#### **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

№	Тесты	Курс	Пол	Шкала (Баллы)		
				3	4	5
1	Бег - «Челнок» 60м (15x4) (сек)	1-4	Юн	14,0	13,6	13,2
			Дев	17,0	16,0	15,7
2	Бег 300м (сек)	1-4	Юн	50,0	48,0	46,0
			Дев	60,0	58,0	56,0
3	Бег 3000м (мин, сек)	1-4	Юн	13,10	12,35	12,0
	Бег 2000м (мин, сек)	1-4	Дев	11,15	10,50	10,15
5	Подтягивание на перекладине (раз)	1-4	Юн	9	12	15
	или толчок штанги (20 кг.) в 1мин.	1-4	Юн	800	900	1000
6	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	1-4	Юн	30	40	45
7	Подъем в сед из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	1-4	Дев	40	50	60
	Вис на гимнастической лестнице 1 мин с подниманием ног согнутых в коленях на 90° (раз)	1-4	Дев	30	40	50
8	Прыжки с места в длину (см)	1-4	Юн	230	240	250
		1-4	Дев	170	180	190
9	Вертикальное вращение в прыжке вверх 4 раза попеременно влево-вправо (градусы)	1-4	Юн	360	450	540
		1-4	Дев	270	360	450

\*Для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно -1,5; хорошо – 2; отлично – 3.

Получение зачета по физической культуре предусматривает посещение практических, семинарских занятий и выполнение контрольных тестов.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

10, 5	Тесты	Курс	Пол	Шкала (Баллы)		
				3	4	5
1	Бег - «Челнок» 60м (15х4) (сек)	1-4	Юн	без учета времени		
			Дев			
2	Бег 300м (сек)	1-4	Юн	без учета времени		
			Дев			
3	Бег 3000м (мин, сек)	1-4	Юн	без учета времени		
	Бег 2000м (мин, сек)	1-4	Дев			
5	Подтягивание на перекладине (раз)	1-4	Юн	7	9	10
	или толчок штанги (20 кг.) в 1мин.	1-4	Юн	700	800	900
6	Сгибание – разгибание рук из упора лежа	1-4	Юн	30	40	45
7	Подъем в сед из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	1-4	Дев	35	40	45
	Вис на гимнастической лестнице 1 мин с подниманием ног согнутых в коленях на 90° (раз)	1-4	Дев	25	30	35
8	Прыжки с места в длину (см) (1 курс)	1-4	Юн	225	240	245
		1-4	Дев	160	170	180
9	Вертикальное вращение в прыжке вверх 4 раза попеременно влево-вправо (градусы)	1-4	Юн	360	450	540
		1-4	Дев	270	360	450
1	Теория по дисциплине «Физическая культура»	1-4		Теория		

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ**

Оценка знаний по дисциплине проводится с целью определения уровня освоения предмета, включает:

- контрольные работы;
- практические работы.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателям (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от соответствия критериям таблицы 1.

Оценка качества подготовки по результатам самостоятельной работы студента ведется:

- 1) преподавателем – оценка глубины проработки материала, рациональность и содержательная ёмкость представленных интеллектуальных продуктов, наличие креативных элементов, подтверждающих самостоятельность суждений по теме;
- 2) группой – в ходе обсуждения представленных материалов;
- 3) студентом лично – путем самоанализа достигнутого уровня понимания темы.

По дисциплине предусмотрены формы контроля качества подготовки:

- текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);
- промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины).

Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения студентом запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем того, как студент работал в течение семестра. Итоговый контроль проводится в форме промежуточной аттестации студента – экзамена (зачета).

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся – оценивание результатов обучения по дисциплине, в том посредством испытания в форме экзамена (зачета).

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения. Последняя представляется в балльном исчислении согласно таблице 2.

Защита практической работы производится студентом в день ее выполнения в соответствии с учебным расписанием. Преподаватель проверяет правильность выполнения практической работы студентом и сделанных выводов, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью собеседования или тестирования.

Контрольная работа является частью обязательной самостоятельной работы и выполняется в установленные сроки. Преподаватель проверяет правильность выполнения контрольной работы студентом и сделанных выводов, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью собеседования или тестирования.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. К экзамену допускаются студенты, выполнившие все виды текущей аттестации – практические занятия, контрольные работы, задание для самостоятельной работы.