

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Материалы

для подготовки к промежуточной аттестации

по учебной дисциплине
ОП 08.02 «Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности с
методикой тренировки: Лёгкая атлетика»

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
49.02.01 « Физическая культура»
Квалификация - «Учитель физической культуры»

Пермь, 2017

1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации по дисциплине ОП 08.02 «Базовые и новые виды физкультурно – спортивной деятельности с методикой тренировки: Лёгкая атлетика» является **экзамен**.

Экзамен как форма промежуточной аттестации, проходит в два этапа:

1 этап: выполнение заданий в тестовой форме

2 этап: выполнение практического задания

К экзамену допускаются обучающиеся, сдавшие самостоятельную внеаудиторную работу, выполнившие требования по текущему контролю, предусмотренные программой.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Результатом освоения дисциплины являются **сформированные умения**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по лёгкой атлетике;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по лёгкой атлетике;
- использовать терминологию лёгкой атлетики;
- применять приемы страховки и само страховки;
- обучать двигательным действиям изученных видов лёгкой атлетики;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт легкоатлетического оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами лёгкой атлетики в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

усвоенные знания:

- истории и этапов развития лёгкой атлетики;
- терминологии лёгкой атлетики;
- техники профессионально значимых легкоатлетических двигательных действий;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лёгкой атлетике в школе;
- методики обучения легкоатлетическим упражнениям;
- особенностей и методики развития физических качеств в лёгкой атлетике;
- основ судейства соревнований по легкой атлетике;
- разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лёгкой атлетикой, особенностей их эксплуатации;
- техники безопасности и требования к занятиям по лёгкой атлетике, оборудованию и инвентарю.

3. Критерии оценки образовательных достижений

3.1 Шкала оценивания заданий в тестовой форме

Процент результативности (правильности ответов)	Оценка уровня подготовленности	
	Отметка	Вербальный аналог
100% - 85%	5	«отлично»
84% - 69%	4	«хорошо»
68% – 53%	3	«удовлетворительно»
ниже 52%	2	«неудовлетворительно»

3.2. Критерии оценивания практических заданий:

Отметка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и чётко, студент овладел техникой легкоатлетического упражнения.

Отметка «4» ставится, если двигательное действие выполнено правильно, но

недостаточно чётко, есть незначительные ошибки в одной из фаз техники (недостаточная амплитуда движения, скорость движения, сила отталкивания).

Отметка «3» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно (соблюдена схема движения), но недостаточно чётко, неуверенно допущены ошибки в отдельных фазах техники легкоатлетического упражнения (недостаточная амплитуда движения, скорость движения, сила отталкивания).

Отметка «2» ставится, если двигательное действие не выполнено или выполнено не правильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки в технике легкоатлетического упражнения.

4. Вопросы для подготовки к экзамену

1. Классификация. Общая характеристика и значение легкоатлетических упражнений.
2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Образовательное, воспитательное, оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики.
4. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
5. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике.
6. Методика обучения технике метания малого мяча с 3-х бросковых шагов.
7. Место и значение лёгкой атлетики в физическом воспитании в России.
8. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
9. Внеклассная работа по лёгкой атлетике в школе.
10. Техника спортивной ходьбы.
11. Состав судейской коллегии в соревнованиях по бегу
12. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
13. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике.
13. Техника бега на короткие дистанции.
14. Место и значение подводящих и подготовительных упражнений на уроках лёгкой атлетики.
15. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
16. Виды соревнований по лёгкой атлетике.
17. Методика обучения технике толкания ядра с места.
18. Разновидности эстафет их место и значение в легкоатлетическом спорте.
19. Методика обучения технике метания диска с места.
20. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Профилактика травматизма.
21. Методика обучения технике «тройного прыжка».
22. Состав судейской бригады по прыжкам в длину. Функции судей.
23. Разновидности стартов. Техника бега с низкого старта
24. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.
25. Методика обучения эстафетному бегу (приёму и передаче эстафетной палочки).
26. Правила соревнований по прыжкам в длину.
27. Методика обучения технике метания малого мяча с места.
28. Правила проведения соревнований по метанию малого мяча.
29. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
30. Техника метания диска с поворота.
31. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери - Флоп».
32. Техника бега на средние и длинные дистанции.
33. Методика обучения технике метания диска с поворота.
34. Техника толкания ядра с места.
35. Методика обучения технике барьерного бега.
36. Техника прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери - Флоп».
37. Методика обучения технике метания диска с места.
38. Основы техники ходьбы. Основы техники бега.
39. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».

40. Правила соревнований по бегу.
41. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
42. Техника приёма и передачи эстафетной палочки.
43. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
44. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
45. Техника тройного прыжка.
46. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».
47. Техника метания малого мяча с места.
48. Техника метания малого мяча с 4-х бросковых шагов с разбега.
49. Сравнительная характеристика прыжков в высоту.
50. Техническая, медицинская и комбинированная заявка.

5. Список информационных источников для подготовки к экзамену

1. Железняк Ю.Д.: Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: Учеб.пособие для студ. Высш.пед.учеб.заведений/ Ю.Д.Железняк,В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич и др., – М.: Издательский центр «Академия».- 2002..
2. Жилкин А.И., Лёгкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е. В. Сидорчук - 2е изд.,стер.- М.: издательский центр «Академия».-2005
3. Лёгкая атлетика Правила соревнований ВФЛА.-М.: Советский спорт.: -2003
- 4.Лях В.И., Зданевич А.А.: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: «Просвещение»: -2006

Дополнительные источники

1. Лазарев И.В.: Практикум по лёгкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб.заведений /И.В. Лазарева, В.С.Кузнецова, Г.А.Орлова. –М.: Издательский центр «Академия».- 1999