

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

**по МДК. 02.01.02. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды  
деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Легкая  
атлетика**

*специальность 49.02.01 Физическая культура*

*квалификация Педагог по физической культуре и спорту*

Пермь  
2017

УТВЕРЖДЕНО  
Учебно-методический совет

Протокол № 5  
25 декабря 2017 г.  
Председатель УМС  
\_\_\_\_\_ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО  
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 4  
4 декабря 2017 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ / О.Н. Сулопарова

**Составитель:** Сулопарова О.Н., преподаватель общепрофессиональных дисциплин  
ГБПОУ «КОРПК»

Настоящие методические указания по выполнению контрольных работ предназначены для студентов заочной формы обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС.

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения контрольной работы.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Требования к содержанию контрольной работы	6
Требования к оформлению контрольной работы	8
Задания контрольной работы	9
Список информационных источников	15
Критерии оценивания контрольной работы	15
Приложение	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению контрольной работы предназначены для студентов заочного отделения, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Письменная контрольная работа является обязательной формой текущего контроля самостоятельной работы студентов, обучающихся в рамках заочной формы обучения. Она отражает степень освоения студентом учебного материала по МДК.02.01.02 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Легкая атлетика, а именно:

в результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по легкой атлетике;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий в легкой атлетике;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки по легкой атлетике;
- историю, этапы развития и терминологию легкой атлетики;
- технику профессионально значимых двигательных действий в легкой атлетике;
- методику проведения занятий по легкой атлетике;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в легкой атлетике;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях легкой атлетикой;
- основы судейства в легкой атлетике;
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

Целью настоящих методических указаний является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы. Указания содержат необходимые сведения по составу, содержанию и оформлению работы. Кроме того, в методических указаниях приведен список рекомендуемых информационных источников и необходимые приложения.

## **1. Требования к содержанию контрольной работы**

Для успешного выполнения контрольной работы по МДК.02.01.02 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Легкая атлетика студентам необходимо знание:

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по легкой атлетике;
- технику профессионально значимых двигательных действий;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в легкой атлетике;
- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях легкой атлетикой;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению;

В соответствии с задачами обучения, контрольная работа содержит два вида контрольных заданий, в совокупности позволяющих оценить степень соответствия знаний и умений студента установленным требованиям:

### **Задание 1 - Ответ на тестовые вопросы.**

Отражает требования к необходимому объему знаний по МДК:

- ключевых понятий, используемых в легкой атлетике;
- теоретических аспектов техники, методики обучения, воспитание физических качеств, врачебного контроля, виды документации в легкой атлетике;

### **Задание 2 – Выполнение практического задания.**

Данные задания отражают требования к необходимому уровню *умений и знаний*, необходимых в практической деятельности:

- анализировать и критически осмысливать прочитанную литературу; трактовать положения нормативных документов;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий по легкой атлетике;
- технику профессионально значимых двигательных действий в легкой атлетике;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- разрабатывать комплексы упражнений для подготовительной части, для воспитания физических качеств;

Выполнению контрольной работы должно предшествовать самостоятельное изучение студентом рекомендованной литературы и других источников информации, обозначенных в списке. По ходу их изучения делаются выписки цитат, составляются иллюстрации и таблицы. Не допускается механическое переписывание материала учебников или лекций.

Ответы на теоретические вопросы должны отражать необходимую и достаточную компетенцию студента, содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов, быть логически выстроены.

Решения практических заданий должны сопровождаться краткими, но исчерпывающими пояснениями (аргументами).

В конце работы должен быть приведен список литературы в алфавитном порядке.

Выполненная контрольная работа должна быть представлена в учебную часть до начала экзаменационной сессии. Контрольная работа, выполненная без соблюдения требований или не полностью, не засчитывается и возвращается студенту на доработку. В случае, если контрольная работа выполнена не по своему варианту, она не засчитывается и возвращается студенту для ее выполнения в соответствии с вариантом, указанным в таблице.

До начала сессии студент получает проверенную контрольную работу с исправлениями в тексте и замечаниями, а также рецензию, в которой анализируются все ошибки и неточности, даются рекомендации по исправлению ошибок и выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» является допуском к экзамену или зачету по соответствующей дисциплине. Работа с оценкой «не зачтено», должна быть доработана и представлена на повторное рецензирование.

Вариант контрольной работы студент выбирает по последней цифре номера зачетной книжки;

## **2. Требования к оформлению контрольной работы**

Контрольная работа оформляется на компьютере в текстовом редакторе Word, должна быть распечатана на одной стороне белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева - 30мм, справа - 10мм, сверху - 20мм, снизу - 20мм. Нумерация страниц – внизу по центру страницы. Межстрочный интервал — 1,5; красная строка (абзац) – 1,25; размер шрифта (кегель) - 14; тип (гарнитура) шрифта – Times New Roman, начертание литер обычное; выравнивание основного текста — по ширине; перенос — автоматический.



Страницы работы нумеруются внизу по центру, титульный лист (Приложение) является первой страницей контрольной работы (номер на титульном листе не ставится), на второй странице дается содержание работы, далее следуют наименования теоретических вопросов и/ или практических заданий и ответы на них, все иллюстрации и таблицы должны быть пронумерованы.

Тексты цитат заключаются в кавычки и сопровождаются сноской.

Тестовые задания оформляются в виде таблицы:

1-	3-	5-	7-	9-	11-
2-	4-	6-	8-	10-	12-

### **3. Задания контрольной работы**

#### **1. Тестовые задания**

##### **1. Спринтерская дистанция – это бег на**

1) 1000 м; 2) 100 м; 3) бег по пересеченной местности.

##### **2. Бег по пересеченной местности - это**

1) кросс; 2) спринт; 3) марафон.

##### **3. К видам легкой атлетики не относятся:**

1) бег, прыжки, метание;

2) прыжки в воду, толкание ядра, прыжки в высоту;

3) лыжные гонки, баскетбол, опорный прыжок.

##### **4. Какая беговая дисциплина легкой атлетики не является олимпийским видом спорта?**

1) спринтерский бег; 2) кросс; 3) марафонская дистанция.

##### **5. Выбери верное утверждение:**

1) спринтерские забеги проводятся по общей беговой дорожке;

2) спринтерские забеги проводятся по индивидуальным дорожкам;

3) бег на короткие дистанции проводят на пересеченной местности.

##### **6. Стартовые положения, которые используют спортсмены:**

1) стоя, сидя;

2) упор присев, высокий старт;

3) высокий и низкий старт.

**7. Во время разминочного бега можно:**

- 1) обгонять всех, разговаривать, наступать на пятки;
- 2) соблюдать дистанцию, следить за дыханием;
- 3) садиться на скамейку, прыгать на маты, делать остановки.

**8. Спринтер – это специалист по бегу**

- 1) на 100 м; 2) на 1000 м; 3) по кроссовому бегу.

**9. Кросс это:**

- 1) игра; 2) марафонская дистанция; 3) бег по пересеченной местности.

**10. К видам легкой атлетики относятся:**

- 1) бег, прыжки, метание;
- 2) прыжки в воду, семиборье, прыжки в длину;
- 3) лыжные гонки, баскетбол, опорный прыжок.

**11. Беговая дисциплина, являющаяся олимпийским видом спорта легкой атлетики:**

- 1) спринтерский бег; 2) кросс; 3) бег на 30 м.

**12. Выбери неверное утверждение:**

- 1) спринтерские забеги проводятся по общей беговой дорожке;
- 2) спринтерские забеги проводятся по индивидуальным дорожкам;
- 3) бег на короткие дистанции проводят на стадионе.

**2. Практическое задание**

Изучив технику, упражнения, указать типичные ошибки и методические рекомендации по устранению ошибок, заполнить таблицу в предложенном алгоритме

Виды легкоатлетических упражнений	Подводящие упражнения	Подвижные игры	Типичные ошибки	Методические указания
<b>Техника бега на короткие дистанции</b>	Работа рук на месте с изменением ритма. Беговой шаг, ходьба и медленный бег на передней части стопы; бег на месте с переходом на обычный бег; бег с захлестыванием голени, ходьба с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами, прыжки с ноги на ногу с переходом на обычный бег; прыжок «в шаг» через шаг, с ноги на ногу, семенящий бег. Бег по разметке, под уклон, по виражу, по виражу с выбеганием на прямую, по прямой с входом в вираж, по виражу по дорожкам разного уровня. Бег со старта. Падающий старт из исходного положения – основная стойка; бег в упоре у опоры, в парах на месте, в движении. Выбегание с высокого старта, по разметке. Без команды, под команду; старт с опорой на одну руку – промежуточный старт, старт с опорой на две руки не опускаясь на колено, то же с опорой на колено. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Варианты низкого старта (классический, сближенный, растянутый). выбегание с низкого старта: под планкой, находящегося несколько впереди стартующего. Финиширование медленное и быстрое пробегание финишной линии с наклоном	«Борьба за бровку», «Салки по кругу», «Круговая эстафета», «Вороны и воробьи», «Встречные старты», эстафеты с вызовом номеров.	Старт и стартовый разгон	
			Бег по дистанции и финиширование	

	вперёд, с отведением рук назад. С поворотом плеч. Пробегание финишного створа с ускорением на финишную линию.			
<b>Техника метания малого мяча</b>	Правильный хват снаряда, способы его отведения. Метание мяча (кистью, предплечьем, прямой рукой из за головы из положения – узкая стойка и и. п. – левой вперёд). Исходное положение для метания малого мяча с места, имитация выхода в положение «натянутого лука» с подхватом снаряда, с помощью партнёра и без него. Определить постановку стоп, положение ОЦМт, обгон снаряда, навал на снаряд. Метание малого мяча с места. Метание малого мяча с двух бросковых шагов, отведение снаряда на два бросковых шага. Имитация – метание с двух бросковых шагов в сочетании со «скрестным шагом», «скрестный шаг» в сочетании с финальным усилием.	«Силачи» «Через сетку» «В горизонтальную мишень» «Выстрел в небо» «Заставь отступить» «От щита в поле» «Марш – бросок» «Мяч в цель»		
<b>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b>	Постановка толчковой ноги на место отталкивания, прыжки в шаге через шаг, три шага, с ноги на ногу, сочетание постановки толчковой ноги на место отталкивания с прыжком «в шаге», тоже с постановкой толчковой ноги на гимнастическую скамью Прыжок «в шаге» с разбега, разбег подбираем из расчёта 2 простых, 1 – беговой шаг) с приземлением в прыжковую яму, это же упражнение (для	«Волк во рву» «Скакуны» «Челнок» «Зайцы в огороде» «Прыжки по полоскам» «Прыгуны и пятнашки» «Прыжок за прыжком»		

	<p>увеличения полётной фазы) можно выполнять с гимнастической скамьи, с гимнастического мостика, а для высокого проноса бедра – через барьер, установленный на краю прыжковой .Касание коленом маховой ног , любого подвешенного или удерживаемого на оптимальной высоте мягкого предмета. Для группировки в полётной фазе выполняются с разбега прыжки «в шаге» с приземлением на мягкий мат ( не ниже 50 см ) в сед ноги врозь.</p> <p>Прыжок «в шаге» с разбега с приземлением на маты в сед ноги врозь; - с 4-х беговых шагов прыжок «в шаге» через две линии (180-220см) с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием;</p>	«Прыжковая эстафета»		
<p><b>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</b></p>	<p>Имитация преодоления планки (линии, верёвки, скакалки, растянутых на полу, начерченных на земле), стоя боком к ней, под углом, с одного шага подхода</p> <p>Имитация постановки ноги и отталкивания, стоя боком к планке, отталкивание с активным махом ноги вперёд – вверх, имитация перехода планки на месте стоя боком к планке.</p> <p>Доставание предмета голенью маховой ноги после имитации отталкивания ,то же в сочетании с отталкиванием с одного, трёх шагов разбега.</p>	<p>«Лиса и куры»</p> <p>«Верёвочка под ногами»</p> <p>«Удочка с прыжками «перешагиванием»</p> <p>« Кто выше?»</p> <p>«Прыжковая эстафета».</p>		

	<p>Прыжки через планку, с одного шага, прыжки через планку с 2-3 шагов разбега.</p> <p>Прыжки через планку с полного разбега уводя « таз» от планки за счёт поворота наружу стопы толчковой ноги, маховая нога выполняет мах по направлению разбега.</p>			
--	--	--	--	--

#### **4. Список информационных источников**

1. Грецов Г.В, Войнова С.Е, Германовак А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. М.:Издательский центр «Академия», 2014. - 288 с.
2. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры; Физкультура и спорт - Москва, 2009. - 272 с.
3. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свиныин и сыновья - Москва, 2014. - 352 с.
4. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свиныин и сыновья - Москва, 2011. - 396 с.
5. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2009. - 464 с.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2010. - 464 с.
7. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.

#### **5. Критерии оценивания контрольной работы**

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок
2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (*до 53% - 0 баллов; 54 % - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла*)
3. Практические задания выполнены в полном объеме
4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме
5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий
6. Системность и логическая последовательность изложения
7. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*)
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций
9. Представлен список использованных информационных источников
10. Работа оформлена в соответствии с требованиями

*Контрольная работа оценивается «ЗАЧТЕНО» или «НЕ ЗАЧТЕНО»:*

- **ЗАЧТЕНО** – выполнено правильно не менее 53% тестовых заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы.
- **НЕ ЗАЧТЕНО** - студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 53% тестовых заданий), практические задания выполнены не в полном объеме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена на оценку неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки



**Образец титульного листа контрольной работы**

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

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

МДК.02.01.02. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды  
деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Легкая атлетика

**Специальность:**

**Группа:**

**Студент(ка)      *ФИО***

**Преподаватель    *ФИО***

Оценка \_\_\_\_\_

Дата проверки: \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_

Пермь, 2017г.

## Оборотная сторона титульного листа

### РЕЦЕНЗИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ

По МДК.02.01.02 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки: Легкая атлетика

Студента \_\_\_\_\_

Группы \_\_\_\_\_

По критериям оцениваем контрольную работу, указав количество баллов:

0 – требование не выполнено,

1 – есть незначительные замечания,

2 – соответствует требованиям

ПЕРЕЧЕНЬ КРИТЕРИЕВ	Количество баллов		
	0	1	2
1. Работа сдана в установленный срок	0	1	2
2. Результативность (правильность) выполнения тестовых заданий (до 53% - 0 баллов; 54% - 84% - 1 балл; свыше 85% - 2 балла)	0	1	2
3. Практические задания выполнены в полном объеме	0	1	2
4. Содержание практических заданий раскрыто в полном объеме	0	1	2
5. Соответствие ответов поставленным вопросам практических заданий	0	1	2
6. Системность и логическая последовательность изложения	0	1	2
7. Освоение методологии дисциплины (владение понятиями, определениями, терминами)	0	1	2
8. Творческое применение теоретических знаний при решении практических ситуаций	0	1	2
9. Представлен список использованных информационных источников	0	1	2
10 Работа оформлена в соответствии с требованиями	0	1	2
<b>ОБЩИЙ БАЛЛ</b>			

**0-10 баллов - контрольная работа не зачтена**

**11-20 баллов - контрольная работа зачтена**

Контрольная работа **ЗАЧТЕНА /НЕ ЗАЧТЕНА** (ненужное зачеркнуть)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Замечания преподавателя:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Преподаватель \_\_\_\_\_