

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

**ОП.08.02. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с  
методикой преподавания: «Легкая атлетика»**

*«Профессиональный учебный цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
49.02.01 «Физическая культура»*

Пермь  
2018

УТВЕРЖДЕНО  
Учебно-методический совет

Протокол № 2  
25 сентября 2018 г.  
Председатель УМС  
\_\_\_\_\_ / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО  
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1  
18 сентября 2018 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ / О.Г. Трофименкова

**Составитель:** Ханьжин.П.Г преподаватель 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	5
Требования к оформлению контрольной работы	6
Задания контрольной работы	7
Список информационных источников	9
Критерии оценивания контрольной работы	10
Приложение	11

## 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**:

- 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;

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

- историю и этапы развития лёгкой атлетики;
- терминологию лёгкой атлетики;
- технику профессионально значимых легкоатлетических двигательных действий;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лёгкой атлетике в школе;
- методику обучения легкоатлетическим упражнениям;
- особенности и методику развития физических качеств в лёгкой атлетике;
- основы судейства соревнований по легкой атлетике;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лёгкой атлетикой, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к занятиям по лёгкой атлетике, оборудованию и инвентарю.

## 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 знать:

- 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 дисциплине:

- 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.

Студенту необходимо ответить на все вопросы теста и выполнить все практические задания.

## **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.

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. К спринтерским дистанциям относятся дистанции:
  - а) от 60 до 400;б) от 30 до 400;в) от 100 до 1000
2. Основной документ, определяющий характер соревнований, порядок их проведения, цели и задачи:
  - а) карточка участника; б) положение о соревнованиях; в) заявка;
3. Связующей фазой тройного прыжка является:
  - а) бег; б) скач к; в) шаг;г) прыжок.
4. Самая длинная дистанция в беге с препятствиями:
  - а) 1500 м;б) 2000м;в) 3000 м; г) 5000 м.
5. По стадиону дистанцию 3000м.спортсмен пробегает \_\_\_\_\_ виражей
  - а) 20; б) 15; в) 14; г) 18.
6. В беге на длинные дистанции используют \_\_\_\_\_ старт
  - а) низкий; б) высокий; в) промежуточный; г) старт с колодок.
7. Стайерский бег- это.....
  - а) бег на короткие дистанции;
  - б) бег на длинные дистанции;
  - в) бег по пересеченной местности;
  - г) бег с барьерами.
8. Коридор для передачи эстафетной палочки составляет;
  - а)10 м; б) 5 м ;в)20 м.
9. Женское многоборье включает в себя \_\_\_\_\_ видов
  - а) 6; б) 7; в) 10; г) 12 .
- 10.Скорость передвижения в спортивной ходьбе зависит от....
  - а) движения таза;
  - б) частоты работы рук;
  - в) длины и частоты шагов;
11. Движение таза в спортивной ходьбе происходит в....

- а) трёх плоскостях;
  - б) двух плоскостях;
  - в) вокруг вертикальной оси.
12. Бег с высоким подниманием бедра выполняется для.....
- а) увеличения длины шага;
  - б) увеличения частоты;
  - в) того, чтобы размять мышцы ног.
13. Упражнения для отработки правильности работы ног в беге на короткие дистанции могут быть следующими:
- а) бег с захлёстыванием голени;
  - б) «ролинг»;
  - в) бег с высоким подниманием бедра;
  - г) бег с прямыми ногами.
14. Прыжок в длину с разбега измеряется по.....
- а) пяткам;
  - б) носкам;
  - в) крайней точке касания;
  - г) ягодицам.
15. Окончание дистанции (фиксация времени) в беге на короткие дистанции происходит в момент....
- а) за два метра до финиша;
  - б) «касания» воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища;
  - в) касания линии рукой.
16. Низкий старт даёт преимущество в беге на короткие дистанции за счёт.....
- а) уменьшения сопротивления воздуха;
  - б) увеличения длины первых шагов;
  - в) уменьшения время реакции на команду «Марш!».
17. Мах ногой в прыжках в высоту должен быть...
- а) большим по амплитуде;
  - б) небольшим по амплитуде;
  - в) быстрым;
18. Наклон тела в беге на короткие дистанции (5-10°) обеспечивает...
- а) условия для более эффективного отталкивания;
  - б) выноса бедра маховой ноги;
  - в) постановки стопы на опору с передней части стопы;
19. Легкоатлетические метания состоят из фаз.....
- а) разгон снаряда, обгон снаряда, выпуск снаряда с навалом на снаряд;
  - б) отведение снаряда, подхват снаряда, натянутый лук;
  - в) разгон снаряда, обгон снаряда, фаза полёта.
20. В соревнованиях по спортивной ходьбе спортсмен снимается с дистанции после \_\_\_\_\_ предупреждения
- а) первого; б) второго; в) третьего.
21. Ширина беговой дорожки по стадиону составляет:
- а) 1,22м; б) 98см ; в) 1,10м.
22. Количество барьеров на дистанции 400 м. с барьерами:
- а) 10; б) 5; в) 4.
23. Высокая частота работы ног обеспечивает высокую скорость бега:
- а) в сочетании с высокой частотой работы рук;
  - б) в сочетании со свободой движений;
  - в) все ответы верны.
24. Длина беговой дорожки по стадиону составляет:
- а) 200 м ; б) 400 м; в) 500 м.



25. На соревнования по лёгкой атлетике спортсмен имеет право участвовать в нескольких видах....  
а) 4; б) 2; в) 3.
26. Последовательность методики обучения технике прыжка в длину с разбега...  
а) фаза разбега, фаза отталкивания, фаза полёта, фаза приземления;  
б) фаза отталкивания, фаза полёта, фаза приземления, фаза разбега;  
в) фаза полёта, фаза приземления, фаза разбега, фаза отталкивания.
27. Метание диска выполняется с поворота на...  
а) 180 градусов; б) 540 градусов; в) 360 градусов.
28. Используется три варианта низкого старта: ...  
а) сближенный, отставленный, классический;  
б) суженый, растянутый, обыкновенный;  
в) обычный, усложнённый, смешанный;  
г) классический, сближенный, растянутый.
29. Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты называется ...  
а) бросковый;  
б) скачкообразный;  
в) скрестный;  
г) стопорящий.
30. В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...  
а) в разноимённую руку;  
б) из правой руки в левую;  
в) из левой руки в правую;  
г) в любую руку.

## **2. Практические задания**

### **Задание №1**

Определить победителя в прыжках в высоту с разбега по протоколам соревнований (вариант1)

### **Задание № 2**

Определение победителя в прыжках в высоту с разбега по протоколам соревнований (вариант2).

### **Задание № 3**

Составить схему расстановки стартовых колодок при низком старте по выражу

### **Задание № 4**

Составить схему расстановки стартовых колодок при «обычном» низком старте (расстояние от стартовой линии до толчковой, маховой ноги)

### **Задание № 5**

Составить схему расстановки стартовых колодок при «растянутом» низком старте (расстояние от стартовой линии до толчковой, маховой ноги)

### **Задание № 6**

Рассказать методику организации и проведения занятий по легкой атлетике с детьми младшего школьного возраста

### **Задание № 7**

Рассказать методику организации и проведения занятий по легкой атлетике с молодёжью

## **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; Свинын и сыновья - Москва, 2014. - 352 с.
4. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свинын 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.

Образец титульного листа контрольной работы

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

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

ОП 08.02. 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 ОП 08.02. 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 \_\_\_\_\_