

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.10.2023 15:36:05

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., № 4

КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Легкая атлетика



Курск 2024

Составитель:

Анпилогов И.Е. к.п.н., доцент, доцент кафедры медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____

Дополнения и изменения, внесенные в комплект контрольно-оценочных средств, утверждены на заседании ПЦК

протокол № ____ от « ____ » _____ 202 _ г.

Председатель ПЦК _____

1. Общие положения

Комплект контрольно-оценочных средств (ККОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Легкая атлетика.

ККОС разработан в соответствии с:

- ФГОС СПО по специальности:49.02.01. Физическая культура;
- рабочей программой учебной дисциплины «Легкая атлетика».

ККОС по учебной дисциплине включает в себя контрольно-оценочные материалы (КОМ), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурноспортивного комплекса
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

ККОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *Экзамена*.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра и позволяет проследить формирование компетенций у обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить уровень сформированности общих компетенций у обучающихся.

2. Паспорт контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Легкая атлетика

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды ПК, ОК	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Наименование разде- ла, темы	Уровень освоения	Наименование контрольно- оценочного средства	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знать: - историю и этапы развития спор- тивной тренировки; - терминологию спортивной подго- товки; - содержание, формы организации и методику проведения учебно- тренировочных занятий по легкой атлетике; -	ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.5	Оперативность поиска и исполь- зование инфор- мации теории спортивной тре- нировки для ор- ганизации тре- нировочного процесса в из- бранном виде легкой атлетики	Тема 1.1. Основы спор- тивной тренировки в легкой атлетике	2	Контрольная работа	Экзамен
Уметь: - использовать терминологию лег- коатлетических упражнений; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и ин- вентарь для занятий по легкой ат- летике в соответствии с его назна- чением и особенностями эксплуа- тации; - выполнять профессионально зна-	ОК 6 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.2	Демонстрация способности подбирать сред- ства развития быстроты в лег- кой атлетике с учетом техники безопасности и методики прове- дения занятий по физической культуре	Тема 2.1. Повышение уровня развития быст- роты в легкой атлетике	3	Составление комплексов упражнений для совершен- ствования бы- строты	Экзамен

<p>чимые двигательные действия по легкой атлетике</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -особенности и методику развития физических качеств легкой атлетике; - особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике; - основы судейства по легкой атлетике; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю 						
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать терминологию легкоатлетических упражнений; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по легкой атлетике в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по 	<p>ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2</p>	<p>Демонстрация способности подбирать средства развития силы в легкой атлетике</p>	<p>Тема 2.2. Повышение уровня развития силы в легкой атлетике</p>	<p>3</p>	<p>Составление комплексов упражнений для совершенствования силы</p>	<p>Экзамен</p>

<p>легкой атлетике</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности и методику развития физических качеств легкой атлетике; - особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике; - основы судейства по легкой атлетике; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю 						
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать терминологию легкоатлетических упражнений; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по легкой атлетике в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по легкой атлетике 	<p>ОК 6 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2</p>	<p>Демонстрация способности подбирать средства развития выносливости в легкой атлетике</p>	<p>Тема 2.3.</p> <p>Повышение уровня развития выносливости в легкой атлетике</p>	<p>3</p>	<p>Составление комплексов упражнений для совершенствования выносливости</p>	<p>Экзамен</p>

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности и методику развития физических качеств легкой атлетике; - особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике; - основы судейства по легкой атлетике; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. 						
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать терминологию легкоатлетических упражнений; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по легкой атлетике в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по легкой атлетике <p>Знать:</p>	<p>ОК 6 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2</p>	<p>Демонстрация способности подбирать средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике</p>	<p>Тема 2.4 Повышение уровня скоростно-силовых способностей в легкой атлетике</p>	<p>3</p>	<p>Составление комплексов упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей</p>	<p>Экзамен</p>

<ul style="list-style-type: none"> - особенности и методику развития физических качеств легкой атлетике; - особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике; - основы судейства по легкой атлетике; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю 						
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать терминологию легкоатлетических упражнений; - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по легкой атлетике в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по легкой атлетике - обучать двигательным действиям легкоатлетических упражнений 	<p>ОК 6 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2</p>	<p>Демонстрация способности обучать основным компонентам техники вида легкой атлетике, определять основные методы повышения мотивации к освоению вида.</p>	<p>Тема 2.5. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики</p>	<p>3</p>	<p>Составление комплексов упражнений для совершенствования техники в избранном виде легкой атлетики</p>	<p>Экзамен</p>

<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- методику обучения двигательным действиям в легкой атлетике;- особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике;- основы судейства по легкой атлетике;- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации;- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.						
--	--	--	--	--	--	--

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

Контрольная работа

Тема занятия: Основы спортивной тренировки в легкой атлетике

Вопросы для подготовки:

1. Основные термины теории спорта и их значение
2. Виды спортивной подготовки применяемые в легкой атлетике
3. Макроцикл, его характеристика и виды
4. Мезоцикл, его характеристика и виды
5. Особенности микроциклов и их построения
6. Планирование спортивной тренировки в легкой атлетике
7. Понятие спортивной формы, ее фазы и особенности становления в различных видах легкой атлетики

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют значительные ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по существу рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов.

Промежуточная аттестация

Оценочное средство - экзамен

Примерная тематика экзаменационных вопросов:

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкой атлетики.
3. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.
4. Судейство соревнований на старте.
5. Техника, методика обучения и исправления ошибок в спортивной ходьбе.
6. Тренированность, «спортивная форма», перетренированность, средства ее предупреждения.
7. предупреждения.
8. Техника, методика обучения и исправления ошибок в эстафетном беге.
9. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
10. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
11. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
12. Обязанности и судейство соревнований судьями на дистанции.
13. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».
14. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
15. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину способом «прогнувшись».
16. Положение о проведении соревнований.
17. Обучение легкоатлетическим упражнениям - как педагогический процесс.
18. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы обучения л/а упражнениям.
19. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту способом «перешагивание».
20. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике. Особенности, цели и задачи процесса. Принципы, средства и методы подготовки легкоатлетов.
21. Судейство соревнований на финише.
22. Виды спортивной подготовки и их характеристика.
23. Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
24. Спортивная форма участников на соревнованиях по легкой атлетике.
25. Виды соревнований. Организация проведения соревнования по легкой атлетике.
26. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
27. Особенности судейства соревнований по многоборьям.

- 28.Судейство соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
- 29.Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике.
- 30.Основы многолетней подготовки, этапы подготовки, их характеристики
- 31.Главный секретарь на соревнованиях по легкой атлетике.
- 32.Методика отбора для занятий легкоатлетическими упражнениями.
- 33.Методика развития быстроты у легкоатлетов различной специализации.
- 34.Методика развития ловкости у легкоатлетов различной специализации.
- 35.Методика развития гибкости у легкоатлетов различной специализации.
- 36.Методика развития силы у легкоатлетов различной специализации.
- 37.Методика развития выносливости у легкоатлетов различной специализации.
- 38.Особенности подготовки юных спортсменов в различных видах легкой атлетике.
- 39.Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю на занятиях по легкой атлетике.
- 40.Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетике.
- 41.Документация на соревнованиях по легкой атлетике.
- 42.Особенности соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
- 43.Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на средние дистанции.
- 44.Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. Беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний (типы, конструкции, методика разбивки площадок)

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют значительные ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по существу рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов.

Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456869> (дата обращения: 23.10.2020).
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 23.10.2020)
3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457599> (дата обращения: 23.10.2020).

Дополнительная литература:

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура— М.: «Лань», 2010г.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие - 2-е изд.,перераб.— М.: «Лань», 2010г. 336стр
3. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. Монография – М., 2011 г. 248стр.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М.,2012г.
5. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
6. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
<http://www.lib.kursksu.ru/>;

2. Электронно-библиотечная система IPRBooks
<http://www.iprbookshop.ru/>;
- 3 - Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
- 4 Российский образовательный портал
<http://www.school.edu.ru/default.asp>;
- 5 Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
- 6 Федеральная университетская компьютерная сеть России
<http://www.runnet.ru/>;
- 7 - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.
- 8 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
- 9 - <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».