

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт управления и государственной службы
Кафедра производственного менеджмента



СТВЕРЖДАЮ
Директор Института управления и
государственной службы
Р.Г. Харьковский
02.03.2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Теория и методика обучения легкой атлетике»

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

«Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования
и учебно-тренировочном процессе»

Разработчик:
Проф.


(подпись) В.И. Абакумова

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры производственного менеджмента от «28» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой


(подпись) Родионов А.В.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Теория и методика обучения легкой атлетике»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Какой из следующих видов легкой атлетики включает в себя бег на короткие дистанции?

- А) Эстафетный бег
- Б) Бег на 400 метров
- В) Бег на 100 метров
- Г) Бег на длинные дистанции

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какой из методов обучения является наиболее эффективным для развития техники бега?

- А) Метод показа
- Б) Метод объяснения
- В) Метод самостоятельной работы
- Г) Метод соревнования

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какой элемент является ключевым в технике прыжка в длину?

- А) Разгон
- Б) Приземление
- В) Отталкивание
- Г) Подъем колена

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Соответствие между видами легкой атлетики и их характеристиками

Виды легкой атлетики	Характеристика
1) Бег на 100 метров	А) Дисциплина с барьерами
2) Прыжок в высоту	Б) Соревнование на короткой дистанции
3) Метание диска	В) Атлетика с использованием снарядов
4) Бег на 1500 метров	Г) Средняя дистанция

Правильный ответ: 1-Б; 2- Б; 3-В; 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Соответствие методов обучения и их описаниям

Методы обучения	Описание
1) Метод показа	А) Обучение через демонстрацию
2) Метод объяснения	Б) Обучение через практические занятия
3) Метод соревнования	В) Обучение через участие в соревнованиях
4) Метод самостоятельной работы	Г) Обучение через индивидуальные задания

Правильный ответ: 1-А; 2- Б; 3-В; 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Соответствие элементов техники и их значению

Элементы техники	Значение
1) Отталкивание	А) Основной элемент в прыжке в длину
2) Разгон	Б) Ключевой элемент в беге
3) Приземление	В) Важный элемент в прыжке в высоту
4) Финиш	Г) Завершающий этап в беге

Правильный ответ: 1-А; 2- Б; 3-В; 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо

1. Последовательность этапов подготовки к бегу на короткие дистанции

А) Разминка

Б) Установка на старт

В) Старт

Г) Финиш

Д) Окончание забега

Правильный ответ: А; Б; В; Г; Д

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Последовательность этапов прыжка в высоту

А) Разгон

Б) Отталкивание

В) Полет

Г) Приземление

Правильный ответ: А; Б; В; Г;

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Последовательность этапов метания диска

А) Подготовка

Б) Разгон

В) Отталкивание

Г) Полет

Д) Приземление

Правильный ответ: А; Б; В; Г; Д

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание)

1. Перед началом забега спортсмен должен провести _____ для подготовки организма.

Правильный ответ: разминку

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. На этапе отталкивания спортсмен должен использовать _____ ногу для максимального отталкивания.

Правильный ответ: сильную

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Полет диска должен быть _____ для достижения максимальной дистанции.

Правильный ответ: стабильным

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Ответьте на вопрос

1. Опишите основные техники старта в беге на короткие дистанции. Как они влияют на результат?

Правильный ответ:

Основные техники старта включают старт с низкого и высокого положения. Старт с низкого положения позволяет быстрее разогнаться за счет более мощного отталкивания, в то время как старт с высокого положения может быть удобнее для спортсменов с хорошей реакцией. Правильная техника старта способствует улучшению времени на дистанции.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какие факторы влияют на результат прыжка в длину? Назовите и кратко объясните их.

Правильный ответ:

Основные факторы, влияющие на результат прыжка в длину, включают разгон (скорость на подходе), технику отталкивания (положение тела и использование силы), а также угол отталкивания (оптимальный угол для максимальной высоты и расстояния). Эти факторы в совокупности определяют длину прыжка.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. В чем заключается техника метания копья и какие ошибки чаще всего допускают спортсмены?

Правильный ответ:

Техника метания копья включает правильный разгон, отталкивание и выпуск копья. Частые ошибки включают неправильный угол выпуска (слишком высокий или низкий), недостаточный разгон и неправильное положение руки при броске. Эти ошибки могут существенно снизить дистанцию метания.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развёрнутый ответ в свободной форме

1. Опишите основные техники старта в беге на короткие дистанции и их влияние на результат.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

В беге на короткие дистанции основными техниками старта являются старт с низкого и старт с высокого положения.

1. Старт с низкого положения: Спортсмен занимает позицию на старте, опираясь на колени и руки. Эта техника позволяет создать мощное отталкивание от земли, что способствует быстрому разгону. Угол наклона тела помогает минимизировать сопротивление воздуха, что также положительно сказывается на результатах. Спортсмены, использующие эту технику, чаще всего показывают лучшие времена, так как могут быстрее выйти на максимальную скорость.
2. Старт с высокого положения: В этой технике спортсмен стоит на ногах, слегка наклонившись вперед. Это может быть удобнее для атлетов с хорошей реакцией, так как позволяет быстрее реагировать на стартовый сигнал. Однако недостаток этой техники заключается в том, что отталкивание может быть менее мощным по сравнению с низким стартом.

Правильная техника старта критически важна, так как первые метры забега определяют дальнейший успех на дистанции. Неправильный старт может привести к потере времени и снижению шансов на победу.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее одной основной техники старта в беге на короткие дистанции.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какие факторы влияют на результат прыжка в длину? Назовите и объясните их.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Результат прыжка в длину зависит от нескольких ключевых факторов:

1. Разгон: Скорость на подходе к планке является одним из самых важных факторов. Чем выше скорость, тем больше импульс, который спортсмен может передать при отталкивании. Спортсмены должны тщательно отрабатывать технику разбега, чтобы достичь максимальной скорости без потери контроля.
2. Техника отталкивания: Правильное положение тела и использование силы ног в момент отталкивания критично для достижения максимальной высоты и длины прыжка. Спортсмен должен отталкиваться одной ногой, при этом другая нога должна быть поднята для оптимального положения тела в воздухе. Ошибки на этом этапе могут привести к недостаточной высоте или неправильному углу отталкивания.
3. Угол отталкивания: Оптимальный угол отталкивания составляет примерно 18-22 градуса. Слишком высокий угол может привести к недостаточной длине прыжка, в то время как слишком низкий угол может снизить высоту и, как следствие, длину прыжка. Спортсмены должны работать над техникой, чтобы находить этот баланс.

Эти факторы в совокупности определяют успех прыжка в длину, и их

правильная комбинация позволяет спортсменам достигать высоких результатов.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее двух факторов влияния на результат прыжка в длину.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. В чем заключается техника метания копья, и какие ошибки чаще всего допускают спортсмены?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Техника метания копья включает несколько ключевых этапов: разгон, отталкивание и выпуск копья.

1. Разгон: Спортсмен начинает с разбега, который должен быть плавным и быстрым. Важно поддерживать равновесие и правильную осанку, чтобы избежать потери скорости. Неправильный разгон может привести к недостаточной мощности в момент выпуска.
2. Отталкивание: На этапе отталкивания спортсмен должен максимально использовать силу ног и корпуса, чтобы создать необходимую мощность. Важно, чтобы копье находилось в правильном положении – чуть выше уровня плеч, что позволяет эффективно использовать силу при броске.
3. Выпуск копья: Угол выпуска копья имеет критическое значение для достижения максимальной дистанции. Оптимальный угол составляет примерно 30-36 градусов. Частые ошибки включают неправильный угол выпуска (слишком высокий или низкий), что может значительно снизить дальность броска. Также спортсмены иногда недостаточно используют силу корпуса, что приводит к слабому броску.

Ошибки на любом из этапов могут существенно снизить дистанцию метания, поэтому спортсменам важно постоянно работать над техникой и проводить регулярные тренировки.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее одного этапа техники метания копья.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Теория и методика обучения легкой атлетике» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
Института управления и государственной службы

Е.В. Щербакова

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)