Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Оценочные и методические материалы
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2150C046E71AC3A606E8ACA64E5913D5
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 12.09.2023 до 05.12.2024

г. Талица

1. Паспорт оценочных и методических материалов

В результате освоения программы учебной дисциплины по образовательной программе дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Легкая атлетика» (далее - Программа)

Обучающийся должен уметь:

- владеть основами техники видов лёгкой атлетики;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять современные методики и технологии для развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы обучающийся

Обучающийся должен знать:

- основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивном движении, в России;
- технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику обучения им;
- роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта;
- правила использования спортивного инвентаря;
- Правила техники безопасности на занятиях.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно педагогом спортивной секции, исходя из оценки текущего контроля успеваемости обучающегося. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Основными критериями оценки групп по легкой атлетике являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
-овладение теоретическими знаниями и навыками;
-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
-уровень освоения занимающимися элементов техники легкоатлета.
-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

 Личностные - обеспечение возможности воспитанникам вести здоровый и безопасный образ жизни средствами легкой атлетики, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

 Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность;

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями, активное применение их в соревновательной деятельности.

В результате освоения программы обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

Общие компетенции

Код	Наименование
ОК 1	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 2	Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
ОК 3	Овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения
ОК 4	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
ОК 5	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 6	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.
ОК 7	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

2. Комплект контрольно-оценочных средств для оценки результатов освоения программы

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы по легкой атлетике и учебного плана. Является частью ОП дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Легкая атлетика».

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам программы

Раздел	Форма контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Промежуточный контроль	Итоговая аттестация
Теоретическая подготовка	Посещаемость успеваемость	закрепление полученных теоретич. знаний в ходе практич. подготовки	Тесты
Общая и специальная физическая подготовка	Посещаемость успеваемость	Нормативы Тесты	Нормативы Тестовые задания
Технико-тактическая подготовка	Овладение приемами	Тестовые упражнения	Тестовые задания
Интегральная подготовка	Овладение приемами	Тестовые упражнения	Тестовые задания
Участие в соревнованиях	во внутриколледжных соревнованиях	между образовательными организациями	В сборной команде колледжа, городского округа

1. *Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки*

Тестирования по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год: в начале и конце года. Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: - бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка; - прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах; - челночный бег 3 х 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка; - подтягивание на

перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах; - бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)	Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 44 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 01 с)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м 40 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5м 10 см)
Метания		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,6 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 10 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (не менее 8 м 00 см)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 60 м с высокого старта (не более 9,5 с)	Бег на 60 м с высокого старта (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м 30 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5м 00 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м 00 см)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 7 м 00 см)

2. *Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.*

Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, педагог формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Для оценки **технической подготовки** разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания педагогом в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

ТЕСТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Какое физическое качество характеризует 6-минутный бег?
а) скорость
б) силу
в) выносливость

2. Контроль за физической нагрузкой на тренировках проводится?
а) по ЧСС (частоте сердечных сокращений)
б) по измерению температуры тела
в) по измерению ЖЕЛ (жизненной емкости легких)

3. Какое физическое качество характеризует подтягивание на перекладине и отжимание?
а) гибкость
б) силу
в) скорость и силу

4. Какое физическое качество характеризует прыжок в длину с места?
а) быстроту
б) скорость и силу
в) ловкость

5. Назовите порядок присвоения юношеских разрядов?
а) 4 юношеский, 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский
б) 3 юношеский, 2 юношеский, 1 юношеский
в) 1 юношеский, 2 юношеский, 3 юношеский

6. Какой вид старта применяют в беге на короткие дистанции?
а) высокий
б) низкий

7. В каком городе состоялись Олимпийские игры в 1980 году?
а) Москва
б) Лондон
в) Монреаль

8. К какому виду легкой атлетики относится бег на 3000м?
а) средние дистанции
б) длинные дистанции
в) марафон

9. Сколько шагов необходимо делать между барьерами?
а) 1 шаг
б) 2 шага
в) 3 шага
10. Какие процедуры включает в себя закаливание водой?
а) обтирание и обливание

б) питье воды
в) купание

Оценка теста:
9-10 правильных ответов – отлично; 8 правильных ответов - хорошо
7 правильных ответов – удовлетворительно.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Основные источники:

1.Легкая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2018.- 216 с;

2. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.- М.: Терра-спорт, 2019.-240 с.

3. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2017.- 131с.

4.Попов В.Б.,Суслов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества -М.- Воронеж, 2016.-220 с.

5.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 2018.- 79 с.

6.Травин Ю.Г. – Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 2017.-91 с.

7. Официальные сайты Министерств: образования Свердловской области; физической культуры и спорта Свердловской области; спорта и молодежной политики РФ.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:**Web: http://minstm.gov.ru.

2. Федеральный портал «Российское образование»:Web:http://www.edu.ru.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

4. Официальный сайт Олимпийского комитета РоссииWeb: www.olympic.ru

5. www.gto.ru Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».