

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»

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, исключая жесткое приземление. измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах; - челночный бег 3 x 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
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
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)
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>		
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)
<b>Прыжки</b>		
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 5 м 10 см)
<b>Метания</b>		
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)
<b>Многоборье</b>		
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 5 м 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. Зеличенко 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 России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

5. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».