

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева
Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО)
от «26» мая 2025г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Легкая атлетика

Составитель	Жафярова И.В., старший преподаватель кафедры физической культуры
Согласовано с работодателями	Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова», Пилюгина Е.И, заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (1 курс)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Общие положения**
- 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**
- 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля**
- 4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины**

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины «Легкая атлетика». ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика» относится к обязательной части дисциплин общепрофессионального цикла ОПЦ. 14

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код компетенции	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	
	Умения	Знания
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none">– использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности;– использовать современные средства и методы легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья;– планировать различные формы занятий легкой атлетикой с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности;– использовать оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой в соответствии с назначением и особенностями эксплуатации;– проводить занятия по легкой атлетике;– применять терминологию;– проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий.	<ul style="list-style-type: none">– методические особенности проведения занятий по легкой атлетике;– методику развития двигательных способностей посредством легкой атлетики;– организацию и особенности проведения занятий;– основы судейства соревнований по легкой атлетике.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и
---	--

	промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
– использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов	Задания к зачету 4 семестра Задания к экзамену 5 семестра
– использовать современные средства и методы легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья;	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов	
– планировать различные формы занятий легкой атлетикой с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности;	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов	
– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов	
– использовать оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой в соответствии с назначением и особенностями эксплуатации	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов	
– проводить занятия по легкой атлетике;	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов	
– применять терминологию;	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов	
– проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий	Устный опрос, оценка выполнения практического	

	задания, сдача нормативов
– методические особенности проведения занятий по легкой атлетике	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов
– методику развития двигательных способностей посредством легкой атлетики;	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов
– организацию и особенности проведения занятий;	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов
– основы судейства соревнований по легкой атлетике.	Устный опрос, оценка выполнения практического задания, сдача нормативов

4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины

4.1. Общие положения

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка учебной дисциплины предусматривает использование накопительной / рейтинговой системы оценивания.

При оценке знаний студента надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям.

“Отлично” - глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умеет связывать теорию с практикой, соблюдает единство терминологии и обозначений в соответствии с действующими стандартами, высказывает и обосновывает свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное и логическое изложение ответа.

“Хорошо” - если студент полно освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале, осознанно связывает теорию с практикой, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеет отдельные неточности.

“Удовлетворительно” - если студент обнаруживает знания и понимания основных положений учебного материала, но излагает его не полно, не последовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

“Неудовлетворительно” - если студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

“Отлично” - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; студенты по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

“Хорошо” - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

“Удовлетворительно” - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Студент по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

“Неудовлетворительно” - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

4.2. Зачет 4 семестр

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
5. Биомеханические основы техники ходьбы.
6. Биомеханические основы техники бега.
7. Биомеханические основы техники прыжков.
8. Биомеханические основы техники метаний.
9. Аэродинамические свойства снарядов для метаний.
10. Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.
11. Анализ техники спортивной ходьбы.
12. Анализ техники бега на короткие дистанции.
13. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
14. Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).
15. Анализ техники бега с барьерами.
16. Анализ техники эстафетного бега.
17. Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.
18. Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.
19. Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.
20. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
21. Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
22. Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.
23. Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.
24. Анализ техники толкания ядра и ее разновидности.
25. Виды, характер и уровень соревнований по легкой атлетике.
26. Положение о легкоатлетических соревнованиях.
27. Именная и техническая заявки соревнований.
28. Карточки участников соревнований по легкой атлетике.
29. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
30. Обязанности судей по спортивной ходьбе.
31. Состав судейской бригады на старте и обязанности стартеров.
32. Состав судейской бригады и организация работы на финише.
33. Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
34. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям и ее обязанности.

35. Обязанности секретаря при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.
36. Определение победителя по бегу, прыжкам и метаниям.
37. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
38. Судейство соревнований в гладком беге.
39. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
40. Правила проведения соревнований в барьерном беге и стипль-чезе.
41. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному с разбега.
42. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега и с шестом.
43. Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча.
44. Правила проведения соревнований в толкании ядра.
45. Правила проведения соревнований по метанию диска и молота.
46. Правила проведения соревнований по отдельным видам многоборий.
47. Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
48. Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
49. Оборудование и места соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.
50. Оборудование мест соревнований по метанию диска и молота и толканию ядра.
51. Особенности судейства соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
52. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
53. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
54. Методика обучения технике барьерного бега.
55. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.
56. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.
57. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.
58. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
59. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
61. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
62. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
63. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
64. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
65. Легкая атлетика в режиме дня школы.
66. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
67. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
68. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
69. Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
70. Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
71. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.
72. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
73. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.
74. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
75. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.
76. Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика.

Практические занятия

1. Основы техники спортивной ходьбы.
2. Основы техники бега. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника бега на средние дистанции.
4. Техника бега на длинные дистанции.

5. Техника эстафетного бега.
6. Основы техники стипельчеца.
7. Основы техники метания малого мяча.
8. Основы техники метания гранаты.
9. Основы техники метания копья.
10. Техника толкания ядра.
11. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».
12. Техника тройного прыжка.
13. Судейство соревнований по бегу, прыжкам, метаниям, толканию.
14. Проведения соревнований по прыжкам в длину и высоту.
15. Проведения соревнований по метанию (диск, молот, копье), толканию ядра.
16. Специальные упражнения для бегунов.
17. Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.
18. Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
19. Техника и методика обучения спортивной ходьбы.
20. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
21. Обучить технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
22. Обучение технике толкания ядра со скачка.
23. Обучение технике метания копья.

4 семестр

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. изм.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,1	13,0	12,9
		Ж	15,1	15,0	14,8
Бег 300 м	сек	М	45,0	44,0	43,0
		Ж	55,0	54,0	53,0
Бег 500 м	мин	Ж	1.55,0	1.52,5	1.50,0
Бег 1000 м	мин	М	3.15,0	3.10,0	3.05,0
Прыжки в длину с разбега	см	М	490	505	520
		Ж	380	400	420
Толкание ядра	см	М	820	860	900
		Ж	730	755	780
Кросс 2000 м	мин	Ж	8.30,0	8.15,0	8.00,0
Кросс 3000 м	мин	М	11.00,0	10.45,0	10.30,0
Прыжки в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130
Метание копья	м	М	45	47,5	50
		Ж	26	28	30
Тройной прыжок с разбега	м	М	11.00	11.50	12.00
		Ж	9.00	9.50	10.00
Метание диска	м	М	27	28.5	30
		Ж	22	23.5	25
Прыжок в высоту	см	М	140	145	150
		Ж	120	125	130

4.3. Экзамен 5 семестр

1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

5. Урок легкой атлетики в школе и его разновидности (по направленности). Анализ урока по легкой атлетике.
6. Организация, планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
7. Анализ школьной программы по физической культуре (раздел “Легкая атлетика” и “Кроссовая подготовка”).
8. Типовая схема обучения и этапы формирования двигательного действия в легкой атлетике.
9. Самостоятельная работа по легкой атлетике в школе и контроль за ее выполнением (домашнее задание).
10. Легкая атлетика в режиме дня школы.
11. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школе.
12. Виды контроля на занятиях по легкой атлетике в школе.
13. Методика развития быстроты на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
14. Методика развития выносливости на уроках физической культуры средствами легкой атлетики (по возрастам).
15. Методика развития силовых качеств учащихся на уроках физкультуры средствами легкой атлетики.
16. Учет возрастных особенностей учащихся на занятиях по легкой атлетике.
17. Специфика реализации дидактических принципов в обучении легкоатлетическим действиям.
18. Предупреждение травматизма при обучении технике легкоатлетических упражнений.
19. Принципы и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
20. Планирование спортивной тренировки легкоатлетов.
21. Виды подготовки легкоатлетов и их краткая характеристика.
22. Биомеханические основы техники ходьбы.
23. Биомеханические основы техники бега.
24. Биомеханические основы техники прыжков.
25. Биомеханические основы техники метаний.
26. Аэродинамические свойства снарядов для метаний.
27. Разновидности и обоснование стартовых положений в беге.
28. Анализ техники спортивной ходьбы.
29. Анализ техники бега на короткие дистанции.
30. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
31. Анализ техники бега на местности (кроссовый бег).
32. Анализ техники бега с барьерами.
33. Анализ техники эстафетного бега.
34. Анализ техники прыжка в длину способом “согнув ноги”.
35. Анализ техники прыжка в длину способом “ножницы”.
36. Анализ техники прыжка в длину способом “прогнувшись”.
37. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
38. Анализ техники прыжка в высоту способом “перешагивание”.
39. Анализ техники прыжка в высоту способом “фосбюри-флоп”.
40. Анализ техники метания малого мяча, гранаты и копья.
41. Анализ техники толкания ядра и ее разновидности.
42. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
43. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
44. Методика обучения технике барьерного бега.
45. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки.
46. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом “согнув ноги”.
47. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание”.
48. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
49. Виды, характер и уровень соревнований по легкой атлетике.
50. Положение о легкоатлетических соревнованиях.
51. Именная и техническая заявки соревнований.
52. Карточки участников соревнований по легкой атлетике.

53. Обязанности и права главного судьи соревнований по легкой атлетике.
54. Обязанности судей по спортивной ходьбе.
55. Состав судейской бригады на старте и обязанности стартёров.
56. Состав судейской бригады и организация работы на финише.
57. Обязанности судей на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
58. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям и ее обязанности.
59. Обязанности секретаря при проведении соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.
60. Определение победителя по бегу, прыжкам и метаниям.
61. Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
62. Судейство соревнований в гладком беге.
63. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
64. Правила проведения соревнований в барьерном беге и стипль-чезе.
65. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройному с разбега.
66. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега и с шестом.
67. Правила проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча.
68. Правила проведения соревнований в толкании ядра.
69. Правила проведения соревнований по метанию диска и молота.
70. Правила проведения соревнований по отдельным видам многоборий.
71. Оборудование мест соревнований по прыжкам в длину и тройным с разбега.
72. Оборудование мест соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
73. Оборудование и места соревнований по метанию мяча, гранаты, копья.
74. Оборудование мест соревнований по метанию диска и молота и толканию ядра.
75. Особенности судейства соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.

Практические занятия

1. Физическая подготовка.
2. Техническая подготовка и практическая подготовка.
3. Морально – волевая подготовка.
4. Теоретическая подготовка.
5. Методика развития физических качеств.
6. Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов разного возраста.
7. Контрольное тестирование физических качеств легкоатлета.
8. Документация спортивного отбора.
9. Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.
10. Подготовка учителя к уроку л/а.

5 семестр

Нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

Виды лёгкой атлетики	Ед. измер.	Пол	Баллы		
			3	4	5
Бег 100 м	сек	М	13,0	12,9	12,7
		Ж	15,0	14,8	14,6
Бег 800 м	мин	Ж	2.55,0	2.47,5	2.40,0
Бег 1500 м	мин	М	5.00,0	4.50,0	4.40,0
Толкание ядра	м	М	8.20	8.60	9.00
		Ж	7.20	7.45	7.70
Метание копья	м	М	45	47,5	50
		Ж	26	28	30
Прыжок в длину	см	М	490	500	510
		Ж	390	400	410
Прыжок в высоту	см	М	140	145	150

		Ж	120	125	130
--	--	---	-----	-----	-----

- оценка «отлично» – 90-100 баллов
- оценка «хорошо» – 70-89 баллов
- оценка «удовлетворительно» – 60-69 баллов
- оценка «неудовлетворительно» – менее 60 баллов