

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смышнов Константин Михайлович
Должность: Декан факультета физической культуры и спорта
Дата подписания: 18.06.2026 12:44:38
Уникальный программный ключ:
929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca3a4d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической
культуры и спорта, кандидат
педагогических наук, доцент
Смышнов К.М.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
Атлетическая гимнастика

Направление подготовки	<u>49.03.01 Физическая культура</u>	
Направленность (профиль)	<u>Спортивная тренировка</u>	
Год начала обучения	<u>2026</u>	
Форма обучения	очная	заочная
Реализуется в семестре	<u>5</u>	<u>7</u>

Введение

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка», по дисциплине «Атлетическая гимнастика».

2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Атлетическая гимнастика».

3. Разработчик: кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта Денисенко В.С.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Председатель: Грудницкая Н.Н. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта – председатель УМК ФФКС.

Члены экспертной группы:

Смышнов К.М. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта ФФКС, и.о. декана факультета физической культуры и спорта.

Денисенко В.С. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта, и.о. заместителя декана ФФКС по учебной работе.

Представитель организации-работодателя - Абдуллаев И.М., заместитель министра физической культуры и спорта Ставропольского края.

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Атлетическая гимнастика».

5. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

1. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенци(ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция: ПК-2</i>				
И Д - 1 П К - 2 Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Имеет фрагментарные знания основных средств и методов атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Имеет общее представление об основных средствах и методах атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Имеет базовые знания основных средств и методов атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	В полном объеме демонстрирует знания основных средств и методов атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
И Д - 2 П К - 2 Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Не способен организовать учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности	На низком уровне организует учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности	На достаточном уровне организует учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности	На высоком профессиональном уровне организует учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности

				ти
ИД-3 _{ПК-2} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	Не способен обеспечить стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	На низком уровне обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	На достаточном уровне обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	На высоком профессиональном уровне обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание оценочного средства	Компетенция
Форма обучения очная семестр 5, заочная семестр 7			
Тестовые задания			
1.	d	Что из перечисленного не относится к свободным отягощениям? a) гантели b) штанга c) диски d) тренажеры	ПК-2
2.	a	Ключевым методическим аспектом в тренировке бицепса является: a) удержание локтевого сустава в неподвижном состоянии b) максимальное растяжение мышцы в нижней точке c) подключение к работе мышц синергистов d) выполнение остановки в середине траектории	ПК-2
3.	c	Основным упражнением для развития икроножных мышц является: a) приседание со штангой b) выпады с гантелями c) подъем на носки d) приседания с широкой постановкой ног	ПК-2
4.	c	Сколько пучков имеет дельтовидная мышца: a) 1 b) 2 c) 3 d) 4	
5.	d	Какими параметрами не определяется величина нагрузки на занятии атлетической гимнастикой a) масса отягощения b) количество подходов и повторений c) интервалы отдыха d) количество тренажеров в зале	
6.	a	Как называется система, при которой два упражнения выполняются друг за другом	

		без паузы а) суперсет б) двусет с) мегасет д) комбинированный сет	
7.	б	К упражнениям для развития мышц груди относится: а) подтягивание на перекладине б) жим штанги лежа с) приседания со штангой д) тяга штанги в наклоне	
Вопросы к собеседованию			
8.		Раскройте зависимость интервалов отдыха между подходами и развиваемыми физическими качествами	
9.		Дайте общую характеристику приседаниям со штангой на плечах. Раскройте направленность данного упражнения	ПК-2
10.		Какие ошибки встречаются при выполнении приседаний со штангой на плечах? Раскройте особенности их исправления.	ПК-2
11.		Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении приседаний со штангой на плечах?	ПК-2
12.		Дайте определение понятию «Читинг»	
13.		Дайте общую характеристику жиму штанги лежа на горизонтальной скамье. Раскройте направленность данного упражнения.	ПК-2
14.		Какие ошибки встречаются при выполнении жима штанги лежа на горизонтальной скамье? Раскройте особенности их исправления.	ПК-2
15.		Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении жима штанги лежа на горизонтальной скамье?	ПК-2
16.		Дайте общую характеристику становой тяге. Раскройте направленность данного упражнения.	ПК-2
17.		Какие ошибки встречаются при выполнении становой тяги? Раскройте особенности их исправления.	ПК-2
18.		Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при	ПК-2

		выполнении становой тяги?	
19.		Дайте общую характеристику жиму гантелей лежа. Раскройте направленность данного упражнения.	ПК-2
20.		Какие ошибки встречаются при выполнении жима гантелей лежа? Раскройте особенности их исправления.	ПК-2
21.		Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении жима гантелей лежа?	ПК-2
22.		Дайте общую характеристику приседаниям со штангой на груди. Раскройте направленность данного упражнения	ПК-2
23.		Какие ошибки встречаются при выполнении приседаний со штангой на груди? Раскройте особенности их исправления.	ПК-2
24.		Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении приседаний со штангой на груди?	ПК-2
25.		Дайте общую характеристику жиму ногами в тренажёре и жиму лёжа на наклонной скамье. Раскройте направленность данных упражнений	ПК-2
26.		Какие ошибки встречаются при выполнении жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье? Раскройте особенности их исправления.	ПК-2
27.		Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении жима ногами в тренажёре и жима лёжа на наклонной скамье?	ПК-2
28.		Дайте общую характеристику изолирующим упражнениям. Раскройте направленность данных упражнений	ПК-2
29.		Какие ошибки встречаются при выполнении изолирующих упражнений? Раскройте особенности их исправления.	ПК-2
30.		Каким образом наиболее целесообразно осуществлять помощь и страховку при выполнении изолирующих упражнений?	ПК-2

2. Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

3. Критерии оценивания компетенций

Критерии оценивания компетенций при выполнении тестовых заданий

Оценка «отлично» выставляется студенту, выполнившему 88-100% от всех предложенных тестовых заданий, разных типов, самостоятельно и последовательно ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполнил правильно 87-72% предложенных тестовых заданий, ориентируется в тестовых заданиях.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил правильно 71-53 % предложенных тестовых заданий, фрагментарно ориентируется в заданиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он выполнил менее 52% из предложенных тестовых заданий, слабо ориентируется в заданиях.

Критерии оценивания компетенций при собеседовании

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он в полном объеме демонстрирует знания основных средств и методов атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; на высоком профессиональном уровне организует учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности; на высоком профессиональном уровне обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он имеет базовые знания основных средств и методов атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; на достаточном уровне организует учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности; на достаточном уровне обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет общее представление об основных средствах и методах атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; на низком уровне организует учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности; на низком уровне обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов

на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет фрагментарные знания основных средств и методов атлетической гимнастики, ориентируется в вопросах их применения для повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; не способен организовать учебно-тренировочный процесс по атлетической гимнастике для повышения функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности; не способен обеспечить стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

