

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)

Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта:
лёгкая атлетика

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>4-7</u>	<u>4-7</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 «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика».

2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика».

3. . Разработчик: кандидат педагогических наук, эксперт кафедры теории и методики спорта факультета физической культуры и спорта, доцент кафедры теории и методики спорта Зубенко В.И.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

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 «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: «лёгкая атлетика».

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

1. Описание 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
Компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Имеет фрагментарные знания о выборе здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Имеет общее представление о выборе здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Имеет базовые знания о выборе здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	В полном объеме владеет знаниями о выборе здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности
ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Частично сформированы умения планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	В целом сформированы, но не систематизированы умения планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	В достаточной степени сформированы умения планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	В полном объеме сформированы умения планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности

				тельности
ИД-3 _{ук-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Частично сформированы навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	В целом сформированы, но не систематизированы навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	В полном объеме сформированы навыки поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни
Компетенция: ПК-2 Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности				
ИД-1 _{ПК-2} Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Имеет фрагментарные знания о средствах и методах повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Имеет общее представление о средствах и методах повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Имеет базовые знания о применяемых средствах и методах повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	В полном объеме владеет знаниями о применяемых средствах и методах повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
ИД-2 _{ПК-2} Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в про-	Частично сформированы умения осуществлять повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, тактическую и психологическую подго-	В целом сформированы, но не систематизированы умения осуществлять повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, такти-	В достаточной степени сформированы умения осуществлять повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, такти-	В полном объеме сформированы умения осуществлять повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствовать общие и специальные физические качества, техни-

цессе тренировочной и соревновательной деятельности	товленность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ческую и психологическую подготовленность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	хологическую подготовленность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	тактическую и психологическую подготовленность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
ИД-3 _{ПК-2} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	Частично сформированы навыки обеспечивать стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддерживать высокий уровень спортивной мотивации, сохранения здоровья спортсменам	В целом сформированы, но не систематизированы навыки обеспечивать стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддерживать высокий уровень спортивной мотивации, сохранения здоровья спортсменам	В достаточной степени, на базовом уровне сформированы навыки обеспечивать стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддерживать высокий уровень спортивной мотивации, сохранения здоровья спортсменам	В полном объеме сформированы навыки обеспечивать стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддерживать высокий уровень спортивной мотивации, сохранения здоровья спортсменам
Компетенция: ПК-6 Способен реализовывать основные образовательные программы с использованием современных образовательных технологий				
ИД-1 _{ПК-6} Демонстрирует знания общих требований к реализации основных образовательных программ	Имеет фрагментарные знания об общих требованиях к реализации основных образовательных программ	Имеет общее представление об общих требованиях к реализации основных образовательных программ	Имеет базовые знания о общих требованиях к реализации основных образовательных программ	В полном объеме владеет знаниями о общих требованиях к реализации основных образовательных программ
ИД-2 _{ПК-6} Применяет в учебном процессе современные образовательные технологии	Частично сформированы умения и навыки применять в учебном процессе современные образовательные технологии	В целом сформированы, но не систематизированы умения и навыки применять в учебном процессе современные образовательные технологии	В достаточной степени сформированы умения и навыки применять в учебном процессе современные образовательные технологии	В полном объеме сформированы умения и навыки применять в учебном процессе современные образовательные технологии
Компетенция: ПК-7 Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного				

обучения в профессиональной деятельности				
ИД-1 _{ПК-7} ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач	Имеет фрагментарные знания о современных тенденциях развития цифровых технологий, выбора технологий или программных средств для решения поставленных задач	Имеет общее представление о современных тенденциях развития цифровых технологий, выбора технологий или программных средств для решения поставленных задач	Имеет базовые знания о современных тенденциях развития цифровых технологий, выбора технологий или программных средств для решения поставленных задач	В полном объеме владеет знаниями о современных тенденциях развития цифровых технологий, выбора технологий или программных средств для решения поставленных задач
ИД-2 _{ПК-7} применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта	Частично сформированы умения применять при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта	В целом сформированы, но не систематизированы умения применять при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта	В достаточной степени сформированы умения применять при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта	В полном объеме сформированы умения применять при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта
ИД-3 _{ПК-7} владеет навыками создания баз знаний в предметной области	Частично сформированы умения и навыки создания баз знаний в предметной области	В целом сформированы, но не систематизированы умения и навыки создания баз знаний в предметной области	В достаточной степени сформированы умения и навыки создания баз знаний в предметной области	В полном объеме сформированы умения и навыки создания баз знаний в предметной области

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.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
		Семестр 4 (ОФО) 4 (ЗФО)	
1.	a b	Отметьте правильные ответы: Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, состоящий из двойного шага (шаг с левой ноги и шаг с правой ноги). Цикл содержит периоды ... a) одиночной опоры b) двойной опоры c) полета d амортизации e) отталкивания	ПК-2
2.	c	Движения рук в спортивной ходьбе помогают увеличивать ... a) угол отталкивания b) длину шагов c) частоту шагов d) мощность отталкивания	ПК-2
3.	d	Положение туловища в спортивной ходьбе должно быть ... a) незначительно отклонено назад b) строго вертикальным c) значительно наклонено вперед d) почти вертикальным	ПК-2
4.	c	Движение таза вокруг ... оси - важный элемент техники спортивной ходьбы, позволяющий увеличивать длину шага a) горизонтальной b) сагиттальной c) вертикальной d)наклонной	ПК-2

5.	b c	Отметьте правильные ответы: Основу техники спортивной ходьбы составляет один цикл действия, состоящий из двойного шага (шаг с левой ноги и шаг с правой ноги). Цикл содержит периоды ... a) амортизации b): двойной опоры c) одиночной опоры d) отталкивания	ПК-2
6.	d	Первое касание грунта в спортивной ходьбе происходит ... a) всей плоскостью стопы b) передней частью стопы c) внешней стороной всей стопы d) в зависимости от индивидуального стиля спортсмена внешней стороной пятки	ПК-2
7.	c	Во время спортивной ходьбы руки согнуты в локтевых суставах. В крайне заднем положении руки угол сгибания между плечом и предплечьем ... a) меняется произвольно, в зависимости от скорости передвижения b) остаётся неизменным c) увеличивается d) уменьшается	ПК-2
8.	d	Для начинающих спортсменов рекомендуется использование ... варианта низкого старта a) сближенного b) растянутого c) узкого d) обычного	ПК-2
9.	b	По структуре, спортивный бег относится к ... движениям a) ациклическим b) циклическим c) смешанным d) скоростно-силовым	ПК-2
10.		Назовите другие виды спорта, применяемые на занятиях по лёгкой атлетике с це-	ПК-6

		лю повышения эффективности процесса обучения.	
11.		Сходство и различие движений в ходьбе и беге.	ПК-6
12.		Классификация беговых видов в легкой атлетике.	ПК-6
13.		Классификация легкоатлетических прыжков.	
14.		Классификация легкоатлетических метаний.	ПК-6
15.		Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов.	ПК-6
16.		Варианты расстановки стартовых колодок/станков при использовании техники низкого старта у спринтеров.	ПК-2
17.		Применение упражнений из других видов спорта на занятиях по лёгкой атлетике с целью повышения эффективности процесса обучения.	ПК-6
18.		Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой в школе.	ПК-6
19.		Технология контроля уровня адаптации спортсменов к физическим нагрузкам во время тренировочного процесса с использованием современных диагностических комплексов и программного обеспечения.	ПК-7
20.		Методика оценки функционального состояния организма спортсмена с использованием программно-аппаратного комплекса «Омега-Спорт».	ПК-7
		Семестр 5 (ОФО), 5 (ЗФО)	
1	b	Отсутствие стабильного разбега в легкоатлетических прыжках относится к ... ошибкам а) не типичным б) типичным с) не существенным д) грубым	ПК-6
2	b	Быстрое выпрямление туловища в стартовом разбеге начинающих спринтеров относится к ... ошибкам а) не типичным б) типичным с) не существенным д) грубым	ПК-6

3	d f	К специфическим принципам спортивной тренировки в лёгкой атлетике относятся ... а) наглядность б) последовательность с) активность д) цикличность е) прочность ф) единство общей и специальной подготовки	ПК-6
4	b f	К общим принципам дидактики, характерным для любого процесса обучения и воспитания относятся ... а) волнообразность динамики нагрузок б) сознательность с) углубленной специализации д) направленность к высшим достижениям е цикличность ф) активность	ПК-6
5	b	Начинать обучение прыжкам в длину с разбега рекомендуется со способа: а) прогнувшись б) согнув ноги с) ножницы д) ножницы+прогнувшись	ПК-6
6	d	Начинать обучение юных легкоатлетов прыжкам в высоту с разбега необходимо со способа: а) волна б) фосбери-флоп с) перекидной д) перешагивание е) перекат	ПК-6

7	b	Специально-подводящие упражнения направлены на повышение уровня ... подготовленности а) физической б) технической с) тактической д) психологической е) теоретической	УК-7
8		Назовите основную причину снижения скорости бегуна на вираже	ПК-6
9		Какова длина коридора в эстафетном беге 4x100 м в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований и его предназначение.	ПК-6
10		От чего зависит временной промежуток между командами "Внимание!" и "Марш!" .	ПК-6
11		Перечислите виды классических эстафет, проводимых на стадионе	ПК-6
12		Назовите фазы в легкоатлетических метаниях	ПК-6
13		Назовите фазы в легкоатлетических прыжках	ПК-5
14		Перечислите факторы, влияющие на результативность в метаниях.	ПК-2
15		Перечислите факторы, влияющие на результативность в прыжках в длину	ПК-2
16		Перечислите основные методические принципы обучения.	ПК-6
17		Перечислите основные методы, используемые при обучении в легкой атлетике.	ПК-6
18		Структура Положения о соревнованиях по легкой атлетике.	ПК-6
19		Назовите основные причины, которые приводят к травмам и заболеваниям у легкоатлетов.	УК-7
20		Охарактеризуйте современные информационные технологии, применяемые в спортивной подготовке.	ПК-7
Семестр 6 (ОФО), 6 (ЗФО)			
1	a b	К методам, преимущественно направленным на овладение спортивной техникой легкоатлетического упражнения относятся ... и ... методы а) целостный б) расчленённый с) интервальный	ПК-2

		d) повторный е) поточный	
2	е	"Быстрота", как физическое качество, развивается преимущественно ... методом тренировки а) повторным б) интервальным с) равномерным д) круговым е) повторным	ПК-2
3	d	Общая выносливость развивается с использованием преимущественно ... метода тренировки а) игрового б) повторного с) соревновательного д) равномерного е) кругового	ПК -2
4	с	Основным средством развития общей выносливости у легкоатлетов является ... а) прыжки б) спринтерский бег с) кроссовый бег д) метания е) упражнения с отягощениями	УК-7
5	b	Процесс совершенствования двигательных (физических) качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие легкоатлета - ... подготовка а) интегральная б) специальная физическая с) техническая д) общая физическая	УК-7
6	с	Работа мышц совершается почти полностью за счёт бескислородного (анаэробного) распада веществ в беге на ... дистанции	УК-7

		а) длинные б) средние с) короткие д) сверхдлинные	
7	с	Основным средством тренировки легкоатлетов являются ... а) технические средства б) средства восстановления с) физические упражнения д) тренажёры	УК-7
8	б с	К компонентам величины физической нагрузки относятся ... а) средство б) интенсивность с) объём д) метод е) качество	ПК-6
9		Какой инвентарь и оборудование используется на соревнованиях по легкой атлетике?	ПК-6
10		Перечислите виды, входящие в десятиборье.	ПК-6
11		Перечислите виды, входящие в семиборье.	ПК-6
12		Как определяется победитель в многоборьях.	ПК-6
13		Перечислите основные фазы, на которые условно подразделяется техника бега на короткие дистанции.	ПК-2
14		С какой стороны дорожки должны бежать легкоатлеты в эстафетном беге 4X100 и в какой руке должна находиться эстафетная палочка на разных этапах?	ПК-2
15		Какие виды соревнований по легкой атлетике вы знаете?	ПК-6
16		Какое оборудование используется в секторе для прыжков в высоту?	ПК-6
17		Какой инвентарь и оборудование используется на соревнованиях по легкой атлетике?	ПК-6
18		Перечислите циклические виды в легкой атлетике.	ПК-6
19		Перечислите ациклические и смешанные виды в легкой атлетике	ПК-6

20		Проведите сравнительную характеристику современных информационных технологий применяемых в спортивной подготовке.	ПК-7
21		Перечислите виды легкоатлетических прыжков в высоту.	УК-7
		Семестр 7 (ОФО), 7 (ЗФО)	
1	с	Основным средством тренировки легкоатлетов являются ... а) технические средства б) средства восстановления с) физические упражнения д) аудио-визуальные средства е) тренажёры	УК-7
2	б	Для определения соответствия физической нагрузки состоянию занимающихся и её дозированию на занятиях легкоатлетической направленности проводятся ... а) хронометраж б) пульсометрия с) опрос д) тестирование е) биоэкономичное тестирование	ПК-2
3	д	Под ... подготовкой следует понимать процесс, направленный на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета а) теоретической б) технической с) тактической д) физической е) психологической	ПК-2
4	технической	Под ... подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений конкретного вида лёгкой атлетики а) психологической б) физической с) технической д) тактической	ПК-2

5	d	Под ... подготовленностью следует понимать степень владения легкоатлетом искусством ведения борьбы с противником a) технической b) физической c) психологической d) тактической	ПК-2
6	b	Физические упражнения, которые по форме движения не имеют сходства с легкоатлетическими соревновательными упражнениями, называют ... a) специально-подготовительными b) общеподготовительными c) соревновательными d) подводящими e) имитационными	ПК-2
7	b	Физические упражнения, которые по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств очень близки к избранному виду лёгкой атлетики, называют ... a) общеподготовительными b) специально-подготовительными c) соревновательными d) общеразвивающими	ПК-2
8	c	Двигательные действия, являющиеся предметом спортивной специализации в лёгкой атлетике и выполняемые в соответствии с правилами соревнований, называют ... упражнениями a) общеподготовительными b) специально-подготовительными c) соревновательными d) общеразвивающими	ПК-2

9	б	Выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха относится к ... методу а)соревновательному б): интервальному с) равномерному д) повторному е)переменному	ПК-2
10	с	Неоднократное и непрерывное выполнение тренировочной работы относится к ... методу а) интервальному б) соревновательному с) равномерному д) повторному е) переменному	ПК-2
11		Раскройте особенности организации учебно-тренировочной деятельности по легкой атлетике.	ПК-6
12		Раскройте методику применения специальных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) и их роль в обучении	ПК-6
		Раскройте принципы спортивной тренировки в легкой атлетике: единства общей и специальной подготовки; непрерывности и цикличности тренировочного процесса; постепенности, предельности, волнообразности тренировочных нагрузок, углубленной специализации и индивидуализации.	ПК-6
13		Раскройте методы нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.	УК-7
14		Охарактеризуйте методы спортивной тренировки в легкой атлетике.	ПК-6
15		Раскройте виды спортивной подготовки легкоатлета	ПК-6
16		Охарактеризуйте интегральный метод спортивной тренировки легкоатлета.	ПК-6
17		Раскройте структуру, построение и основные требования к подготовительной части тренировочного занятия легкоатлетической направленности.	ПК-6
18		Раскройте структуру, построение и основные требования к основной части тре-	ПК-6

		нировочного занятия легкоатлетической направленности.	
19		Раскройте структуру, построение и основные требования к заключительной части тренировочного занятия легкоатлетической направленности.	ПК-6
20		Проведите характеристику программного обеспечения StabMed 2.11.и функциональные возможности аппаратно-программного комплекса «Омега-С» 9	ПК-7
Вопросы к экзамену			
Знать			
1		Особенности организации учебно-тренировочной деятельности по легкой атлетике. Периодизация спортивной тренировки.	ПК-2 ПК-6
2		Методика применения специальных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) и их роль в обучении.	ПК-2 ПК-6
3		Общая характеристика принципов спортивной тренировки в легкой атлетике: единства общей и специальной подготовки; непрерывности и цикличности тренировочного процесса; постепенности, предельности, волнообразности тренировочных нагрузок, углубленной специализации и индивидуализации.	ПК-2 ПК-6
4		Раскрыть методы нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике. Охарактеризовать понятия объем и интенсивность.	ПК-2 ПК-6
5		Общая характеристика методов спортивной тренировки в легкой атлетике. Характеристика равномерного метода спортивной тренировки, как метода непрерывного воздействия: назначение, содержание, методические особенности, варианты.	ПК-2 ПК-6
6		Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике на открытом воздухе. Техника безопасности.	ПК-2 ПК-6
7		Характеристика переменного метода спортивной тренировки легкоатлета, как метода вариативно-непрерывного упражнения. Педагогические возможности, задачи, содержание, методические особенности, варианты, преимущества и недостатки.	ПК-2 ПК-6
8		Разработать краткий план учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике на примере одного из ее видов. Организация и проведение легкоатлетического занятия.	ПК-2 ПК-6

9		Общая характеристика видов спортивной подготовки легкоатлета. Интегральная подготовка, как основа результативности соревновательной деятельности.	ПК-2 ПК-6
10		Раскрыть методику совершенствования техники бега на короткие дистанции. Организация и судейство соревнований в спринтерском беге.	ПК-2 ПК-6
11		Физическая подготовка: виды задачи, средства, методы. Критерии оценки физической подготовленности легкоатлета.	ПК-2 ПК-6
12		Раскрыть методику совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции. Организация, проведение и судейство соревнований в беге на средние дистанции.	ПК-2 ПК-6
13		Техническая подготовка: виды задачи, средства, методы. Критерии оценки технического мастерства легкоатлета	ПК-2 ПК-6
14		Раскрыть методику совершенствования техники эстафетного бега 4x100 метров. Организация, проведение и судейство соревнований в эстафетном беге 4x100 м	ПК-2 ПК-6
15		Тактическая подготовка: виды задачи, средства, методы. Значение тактической подготовки в легкой атлетике.	ПК-2 ПК-6
16		Раскрыть методику совершенствования техники барьерного бега. Организация, проведение и судейство соревнований в барьерном беге.	ПК-2 ПК-6
17		Общая характеристика соревновательного метода спортивной тренировки легкоатлета. Формы, задачи, методические особенности.	ПК-2 ПК-6
18		Раскрыть методику совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Организация, проведение и судейство соревнований в прыжках в длину.	ПК-2 ПК-6
19		Общая характеристика психологической подготовки легкоатлета. Виды, задачи, средства, методы психологической подготовки.	ПК-2 ПК-6
20		Раскрыть методику совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «фосбери-флоп». Организация, проведение и судейство соревнований в прыжках в высоту.	ПК-2 ПК-6
21		Общая характеристика интегральной подготовки в легкой атлетике. Формы, задачи, методические приемы.	ПК-2 ПК-6
22		Раскрыть методику совершенствования техники метания копья. Организация, проведение и судейство соревнований в метании копья.	ПК-2 ПК-6

23		Общая характеристика игрового метода. Его значение и особенности использования в спортивной тренировке легкоатлета.	ПК-2 ПК-6
24		Раскрыть методику совершенствования техники толкания ядра. Организация, проведение и судейство соревнований в толкании ядра.	ПК-2 ПК-6
25		Общая характеристика метода круговой тренировки легкоатлета. Назначение, используемые средства и их распределение по станциям, индивидуальное дозирование нагрузки.	ПК-2 ПК-6
26		Раскрыть методику совершенствования техники тройного прыжка с разбега. Организация, проведение и судейство соревнований в тройном прыжке.	ПК-2 ПК-6
27		Общая характеристика интервального метода спортивной тренировки легкоатлета. Экстенсивные и интенсивные упражнения, с постепенным увеличением или уменьшением длительности работы, с жесткими или щадящими интервалами отдыха.	ПК-2 ПК-6
28		Раскрыть методику совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Организация, проведение и судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.	ПК-2 ПК-6
29		Раскрыть методику совершенствования техники спортивной ходьбы. Организация, проведение и судейство соревнований по спортивной ходьбе.	ПК-2 ПК-6
30		Построение и основные требования к подготовительной части тренировочного занятия легкоатлетической направленности. Средства и задачи подготовительной части.	ПК-2 ПК-6
31		Провести анализ последовательности обучения технически сложным легкоатлетическим упражнениям. Привести примеры упражнений с использованием целостного и расчлененного методов обучения.	ПК-2 ПК-6
32		Провести анализ последовательности обучения технически сложным легкоатлетическим упражнениям. Привести примеры упражнений с использованием целостного и расчлененного методов обучения.	ПК-2 ПК-6
33		Построение и основные требования к основной части тренировочного занятия легкоатлетической направленности. Средства и методы, применяемые в основной части занятия.	ПК-2 ПК-6

34		Раскрыть методику совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Привести примеры подводящих прыжковых упражнений.	ПК-2 ПК-6
35		Общая характеристика заключительной части тренировочного занятия легкоатлетической направленности. Назначение, средства, методы восстановления организма.	ПК-2 ПК-6
36		Разработать положение о соревновании по легкоатлетическому бегу. Обосновать необходимость пунктов положения о соревнованиях.	ПК-2 ПК-6
37		Задачи, содержание и методы теоретической подготовки тренера на этапах многолетней работы с легкоатлетами. Современные средства информации применяемые в учебно-тренировочном процессе	ПК-2 ПК-6
38		Задачи, содержание и методы теоретической подготовки тренера на этапах многолетней работы с легкоатлетами. Современные средства информации применяемые в учебно-тренировочном процессе.	ПК-2 ПК-6
39		Характеристика видов легкоатлетических метаний. Перечислить преимущественные виды подготовленности метателя.	ПК-2 ПК-6
40		Раскрыть суть повторного метода спортивной тренировки легкоатлета. Назначение, содержание, методические особенности, основные варианты использования повторного метода, преимущества и недостатки.	ПК-2 ПК-6
41		Характеристика видов легкоатлетического бега. Перечислить преимущественные виды подготовленности бегуна на различные дистанции.	ПК-2 ПК-6
42		Классификация, причины возникновения и меры предупреждения ошибок (соблюдение принципов обучения, рациональный подбор средств, методов и методических приёмов в соответствии с этапом обучения). Пути, правила, способы, методические приёмы исправления ошибок.	ПК-2 ПК-6
43		Характеристика видов легкоатлетических прыжков. Перечислить преимущественные виды подготовленности прыгуна.	ПК-2 ПК-6
44		Понятия готовность, подготовленность, тренированность. Спортивная форма и закономерности ее развития.	ПК-2 ПК-6
45		Характеристика контроля уровня адаптации спортсменов к физическим нагрузкам во время тренировочного процесса с использованием современных диагностических комплексов и программного обеспечения.	ПК-2 ПК-6

46		Современные информационные технологии, применяемые в спортивной подготовке.	ПК-2 ПК-6
47		Проведите сравнительную характеристику современных информационных технологий применяемых в спортивной подготовке.	ПК-2 ПК-6
48		Общая характеристика программного обеспечения StabMed 2.11.и функциональные возможности аппаратно-программного комплекса «Омега-С»	ПК-2 ПК-6
49		Общая характеристика программного обеспечения Lookin'Body и функциональные возможности анализатора состава тела InBody 270	ПК-2 ПК-6
		Уметь, владеть	ПК-2 ПК-6
50		Продemonстрировать технические элементы спринтерского бега (100м).	ПК-2 ПК-6
51		Продemonстрировать технические элементы спринтерского бега (400м).	ПК-2 ПК-6
52		Продemonстрировать технические элементы стайерского бега (800м, 1500м).	ПК-2 ПК-6
53		Продemonстрировать технические элементы барьерного бега (60м с/б).	ПК-2 ПК-6
54		Продemonстрировать технические элементы легкоатлетических прыжков в длину с разбега (избранным способом прыжка).	ПК-2 ПК-6
55		Продemonстрировать технические элементы легкоатлетических прыжков в высоту с разбега (избранным способом прыжка).	ПК-2 ПК-6
56		Продemonстрировать технические элементы метания копья (600г, 800г).	ПК-2 ПК-6
57		Продemonстрировать технические элементы толкания ядра (4кг, 7,257кг	ПК-2 ПК-6
58		Определить состав тела спортсмена с использованием диагностического оборудования и специализированного программного обеспечения.	ПК-2 ПК-6
59		Оценить уровень адаптации спортсмена к физическим нагрузкам во время тренировочного процесса с использованием современных диагностических комплексов и программного обеспечения.	ПК-2 ПК-6

60		Провести оценку реакции организма на нагрузку с использованием программного обеспечения StabMed 2.11. аппаратно-программного комплекса «Омега-С».	ПК-2 ПК-6
----	--	---	--------------

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».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.

3. Критерии оценивания компетенций

3.1. 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.

3.2. Критерии оценивания компетенций при собеседовании

Оценка «отлично» выставляется студенту, если у него сформированы в полной мере знания:

- о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- о средствах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Сформированы умения:

- применять средства и методы совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- применять средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Сформированы навыки:

- владения методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- владения методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если у него

Сформированы в достаточной степени знания:

- о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- о средствах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Сформированы в достаточной степени умения:

- применять средства и методы совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- применять средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Сформированы в достаточной степени навыки:

- владения методами средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- владения методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если у него сформированы, но не систематизированы:

знания:

- особенностей материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по гимнастике;
- о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- о средствах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

умения:

- применять знания об особенностях материально-технического оснащения занятий, - применять средства и методы совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- применять средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

навыки:

- материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по гимнастике;
- владения методами средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- владения методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него слабо сформированы:

знания:

- о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- о средствах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

умения:

- применять средства и методы совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- применять средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

навыки:

- владения методами средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- владения методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.3 Критерии оценивания компетенций при принятии экзамена

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, и средствах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Так же в полном объеме сформированы умения применять средства и методы совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; применять средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет прочные навыки владения методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, и методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если у него

в достаточной степени сформированы знания применения средств и методов совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, средств и методов поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если у него сформированы, но не систематизированы базовые знания о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, и средствах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него слабо сформированы знания о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, и средствах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.