


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора Института  
физического воспитания и спорта  
  
Павлова Н.А.  
«12» 02 2026 г.



Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине  
«Спортивно-педагогическое совершенствование. Легкая атлетика»

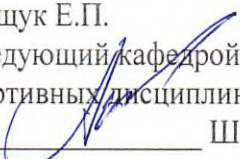
По направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Курс 1–4

Разработчик  
канд. пед. наук, доцент  
кафедры спортивных дисциплин  
Шкурин А.И.  
старший преподаватель  
кафедры спортивных дисциплин  
Крещук Е.П.  
Заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин, к.п.н., доцент  
  
Шкурин А.И.  
Протокол  
от «09» 02 2026 г., № 7

Луганск, 2026

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки: Физическая культура. Основы безопасности и защиты Родины), утвержденным приказом Министерства науки и образования Российской Федерации от 22.02.2018 № 125 (с изменениями и дополнениями).

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и их индикаторов достижений:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
<b>Общепрофессиональные</b>	
ПК – 2 Способен осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения межпредметных, предметных и личностных результатов	ПК – 2.1 Знать: характеристику личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в контексте обучения школьным предметам  Уметь: оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей; разрабатывать индивидуально ориентированные программы, методические разработки и дидактические материалы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, оценивать достижения обучающихся  Владеть: умениями по созданию и применению в практике обучения школьным предметам рабочих программ, методических разработок, дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных

	потребностей обучающихся
ПК – 6 Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	<p>ПК – 6.1 Знать: деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности</p> <p>Уметь: организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности</p> <p>Владеть: навыками организации деятельности обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности</p>

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Правила соревнований по легкой атлетике	ПК - 6	Устный опрос. Участие в судействе соревнований.
Тестирование уровня подготовленности.	ПК - 2	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных тестов.
Учебно-тренировочные занятия.	ПК - 6	Оценка технической подготовленности. Выполнение контрольных нормативов
Участие в соревнованиях по легкой атлетике.	ПК - 2	Оценка технической подготовленности. Результаты соревнований.

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
-----------------	--

### 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

#### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения (1–4 курс)

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Тестирование технического мастерства	10
Учебно-тренировочные занятия	30
Участие в соревнованиях	30
Судейство соревнований	10
<b>Итоговый контроль (зачет)</b>	<b>20</b>
<b>Всего</b>	<b>100</b>

#### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	<b>90-100</b>	<b>А</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	<b>83-89</b>	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания	

		выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75-82</b>	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые	Не зачтено

		практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля

Теоретическая часть.

Текущие и промежуточные аттестации по теоретической части УМКД представляют собой ряд контрольных заданий в виде вопросов, которые проверяются путем проверки конспекта урока, написания реферата и опроса при сдаче зачета. Ответы на вопросы должны отражать знание техники и методики преподавания видов легкой атлетики, истории развития легкой атлетики, техники безопасности при проведении занятий, особенности эксплуатации спортивных сооружений и т.д.

Практическая часть:

– Выполнить запланированную программу практических занятий в полном объеме.

– Разработать конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

– Выполнить контрольные нормативы по физической и технической подготовленности.

– Оценить уровень сформированности навыков и умений в различных видах легкой атлетики у студентов.

Практические задания:

Обучение технике ходьбы и бега. Обучение технике прыжков. Обучение технике метаний. Обучение технике легкоатлетических многоборий. Проведение разминки по легкой атлетике. Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Совершенствование в различных видах легкой атлетики. Судейство соревнований по легкой атлетике. Участие в соревнованиях по легкой атлетике

Перечень вопросов проверочного теста:

1. Педагогические принципы, обеспечивающие эффективность освоения учебного материала:
  - а) сознательности и активности, доступности;
  - б) индивидуализации, систематичности, наглядности;
  - в) все вышеперечисленные принципы.
2. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:
  - а) бег на 5000м
  - б) бег на 100м
  - в) кросс
  - г) марафонский бег
3. В каком случае судья - стартёр имеет право дисквалифицировать спортсмена?
  - а) спортсмен начал движение до сигнала;
  - б) спортсмен по сигналу начал движение;
  - в) спортсмен задержался на старте после сигнала.
4. В каком случае судья по дистанции имеет право дисквалифицировать участника бега:
  - а) бегун остановился во время бега, а затем продолжил соревнование;
  - б) бегун наступил на разделительную линию при беге по прямой;
  - в) бегун наступил на разделительную линию слева при беге по виражу.
5. При написании плана-конспекта урока по лёгкой атлетике преподаватель в первую очередь разрабатывает
  - а) подготовительную часть;
  - б) основную часть;
  - в) заключительную часть.
6. Определите фазовый состав бега на 100м:
  - а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
  - б) стартовый разгон, бег по дистанции, торможение;
  - в) старт, бег по дистанции, финиширование.

7. Какие команды подаются при старте бега на средние и длинные дистанции:

- а) на старт, внимание, марш;
- б) на старт, приготовились, марш;
- в) на старт, марш

8. Как традиционно называют легкую атлетику?

- а) «царица полей»
- б) «царица наук»
- в) «королева спорта»
- г) «королева без королевства»

9. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- а) эстафетный бег
- б) метание копья
- в) фристайл
- г) марафонский бег

10. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- а) только один
- б) не больше двух
- в) не больше трех
- г) не имеет значения

11. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- а) бег
- б) прыжки в длину
- в) прыжки в высоту
- г) метание молота

12. Спринт – это...?

- а) судья на старте
- б) бег на короткие дистанции
- в) бег на длинные дистанции
- г) метание мяча

13. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) разбег, подпрыгивание, приземление
- в) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- г) разбег, толчок, приземление

14. Назовите фазы прыжка в высоту:

- а) разбег, отталкивание, переход через планку, приземление
- б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
- в) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

15. Какое из данных утверждений нарушает правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой?

а) при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

б) снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

в) во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

г) после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

16. Что такое фальстарт?

а) толчок соперника в спину

б) преждевременный старт

в) резкий старт

г) задержка старта

17. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

а) ни одного

б) два

в) один

г) за это не дисквалифицируют

18. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

а) способы финиширования в спринте

б) способы финиширования в беге на средние дистанции

в) способы финиширования в беге на длинные дистанции

г) способы финиширования в беге на любые дистанции

19. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

а) передающий

б) тот, кто потерял

в) принимающий

г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

20. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

а) обычный

б) растянутый

в) сближенный

г) отталкивающийся

21. Какие способности развивает челночный бег?

а) силовые

б) скоростно-силовые

в) скоростные

г) координационные

22. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?

23. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

а) 100 см

б) 105 см

в) 125 см

24. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

а) улучшению спортивного результата

б) травмам

в) экономии сил

25. Одна из требований при обучении движению ног в спортивной ходьбе – это постановка:

а) ноги на носок

б) согнутой ноги на грунт

в) выпрямленной ноги на грунт

26. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:

а) оптимальная работа всех звеньев тела

б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета

в) начальная скорость разбега и сила отталкивания

27. Протяженность марафонской дистанции:

а) 37 км 100 м

б) 42 км 195 м

в) 50 км 170 м

г) 54 км 230 м

26. Вес ядра для женщин -

а) 4 кг

б) 4,5 кг

в) 5 кг

г) 7 кг

27. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

а) разбег, отталкивание, полет, приземление

б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление

в) разбег, подпрыгивание, приземление

г) разбег, толчок, приземление

28. Способы передачи эстафетной палочки:

а) снизу и сверху

б) снизу через плечо

в) боком и сверху

г) сверху и через плечо

29. Последовательность обучения метания мяча и гранаты:

а) переход от разбега к броску, финальное усилие, держание снаряда

- б) держание мяча, гранаты, переход от разбега к броску, финальное усилие;
  - в) финальное усилие, держание мяча, гранаты, переход от разбега к броску;
  - г) держание и выпуск снаряда, финальное усилие, переход от разбега к броску; метание мяча, гранаты в целом
30. Какая задача при изучении прыжка в длину является первой:
- а) обучить разбегу
  - б) обучить отталкиванию
  - в) создать представление об изучаемом виде
  - г) обучить приземлению
31. Последовательность в обучении техники спортивной ходьбы и бега:
- а) ходьба, бег на средние дистанции, спринт, эстафетный бег
  - б) бег на средние и длинные дистанции, бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами, стипль-чез
  - в) бег на короткие дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, бег на средние дистанции
32. Количество шагов в беге между барьерами на 110 м с/б:
- а) три шага
  - б) четыре шага
  - в) пять шагов
33. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?
- а) поднятием правой руки
  - б) белым флажком
  - в) зеленым флажком
  - г) тройным свистком
34. К видам легкой атлетики не относятся:
- а) прыжки через гимнастического коня
  - б) прыжки с шестом
  - в) спортивная ходьба
35. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:
- а) 400 м, 800 м
  - б) 200 м, 100 м
  - в) 500 м, 1000 м

## **2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **Перечень вопросов к аттестации**

1. Влияние оздоровительного бега и ходьбы на организм человека.
2. Назовите главные отличия спортивного и оздоровительного бега.
3. Объясните методики двух простейших дыхательных проб: проба Штанге и проба Генчи.
4. Перечислите яркие симптомы перетренированности.
5. Назовите три зоны энергообеспечения мышечной деятельности.

6. Перечислите методы и принципы, используемые в оздоровительном беге и ходьбе.
7. Предупреждение травм во время занятий оздоровительным бегом и ходьбой.
8. Назовите три ступени решения задач в аэробной зоне.
9. Охарактеризуйте стороны нагрузки (внешняя и внутренняя).
10. Контроль и самоконтроль в оздоровительном беге. Дневник самоконтроля.
11. Типовая схема обучения в легкой атлетике.
12. Дайте определение понятию «нагрузка».
13. Методика обучения технике бега. Правила соревнований.
14. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Правила соревнований.
15. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований.
16. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Правила соревнований.
17. Методика обучения технике метания малого мяча. Правила соревнований.
18. Классификация легкоатлетических упражнений.
19. Форма конспекта на уроке легкой атлетики.
20. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
21. Методы контроля в легкой атлетике.
22. Медико-биологический контроль в легкой атлетике.
23. Методика обучения технике низкого старта.
24. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила соревнований.
25. Цель, задачи и содержание уроков легкой атлетики в школе.
26. Педагогические принципы тренировки в легкой атлетике.
27. Педагогический контроль в легкой атлетике.
28. Методика обучения технике эстафетного бега. Правила соревнований.
29. Основы планирования круглогодичной тренировки в легкой атлетике.
30. Развитие быстроты в легкой атлетике.
31. Методы обучения спортивной технике в легкой атлетике.
32. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
33. Анализ техники эстафетного бега. Правила соревнований.
34. Основные средства и методы тренировки в легкой атлетике.
35. Развитие силы у легкоатлетов различных специализаций.
36. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований.
37. Легкая атлетика в программе современных Олимпийских игр.

38. Анализ техники бега на короткие дистанции. Правила соревнований.
39. Основы техники легкоатлетических прыжков.
40. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
41. Анализ техники спортивной ходьбы. Правила соревнований.
42. Общая физическая подготовка при занятиях легкой атлетикой.
43. Внеклассные занятия в секции легкой атлетики в общеобразовательной школе.
44. Специальная физическая подготовка при занятиях легкой атлетикой.
45. Развитие выносливости у легкоатлетов различных специализаций.
46. Развитие гибкости и ловкости у легкоатлетов различных специализаций.
47. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила соревнований.
48. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
49. Формы занятий легкой атлетикой в школе (3 формы).
50. Современное состояние и развитие легкой атлетики в России.
51. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
52. Структура школьного урока по легкой атлетике.
53. Анализ техники прыжка в высоту с разбега. Правила соревнований.
54. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
55. Задачи, средства и методы многолетней тренировки.
56. Значение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании школьников.
57. Тактическая подготовка легкоатлетов.
58. Периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике.
59. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований.
60. Воспитание волевых и моральных качеств легкоатлетов.
61. Периоды, фазы и моменты спортивной ходьбы.
62. Факторы, влияющие на скорость ходьбы.
63. Отличие с/х от обычной и от бега.
64. Средства, применяемые для обучения технике спортивной ходьбы.
65. Основные способы финиширования.
66. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.
67. Правила соревнований в эстафетном беге.
68. Фазы прыжка в длину с разбега.
69. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

70. Методы и средства обучения фазам прыжка в длину способом «согнув ноги».

71. Фазы прыжка в высоту с разбега.

72. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

73. Техника безопасности при проведении учебных занятий по легкой атлетике.