

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:31:25
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172800da907b3594c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой


/Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Триатлон

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	5
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	10

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в водных видах спорта; - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в водных видах спорта. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки; - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата	Устный опрос Реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает,	Устный опрос Практическая подготовка Реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки

			разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
Итого: 15 баллов	

Шкала оценивания практической подготовки

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	50в/ст. (сек.)	40.0	47.6	50.7	35.6	39.5	45.7
2.	50 бр. (сек)	51.8	54.0	58.0	45.2	48.0	52.0
3.	50 н/сп (сек)	46.0	48.0	50.0	39.9	42.5	45.0
4.	Бег 100 метров	16,2	17,0	18,0	13,8	14,2	15,0
5.	Бег 1000 метров	4:00,00	4:10,00	4:15,00	3:50,00	3:55,00	4:00,00

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. История зарождения и развития триатлона в мире, в России, в регионе.
2. Легендарные отечественные и зарубежные триатлонисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх.
3. Главные организации, осуществляющие управление триатлоном в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России»
4. Классификация физических упражнений, применяемых в триатлоне: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.
5. Понятия и характеристика техники выполнения двигательных действий в триатлоне и методы их выполнения.
6. Характеристика технико-тактических действий в триатлоне.
7. Правила техники безопасности во время учебных и тренировочных занятий по триатлону.
8. Требования к местам проведения занятий по триатлону, экипировке, инвентарю и оборудованию.

9. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой деятельности триатлониста.
10. Режим дня юного триатлониста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий триатлоном.
11. Характерные травмы триатлонистов и меры по их предупреждению.
12. Влияние занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей различных систем организма и развитие физических качеств.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
2. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
3. Основы организации групповых и самостоятельных занятий триатлоном.
4. Правильное сбалансированное питание триатлониста
5. Формирование навыков здорового образа жизни средствами триатлона.
6. Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий триатлоном.
7. Влияние занятий триатлоном на формирование положительных качеств личности человека
8. Основы психологической подготовки триатлонистов
9. Плавание в ластах. Нырание.
10. Антидопинговые правила и нормы поведения
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
12. Общая характеристика спортивных сооружений.
13. Первые внешние признаки утомления во время занятий триатлоном.
14. Специальные физические упражнения триатлониста, их роль и место в формировании технического мастерства.
15. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами триатлона.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. История зарождения триатлона.
2. Спортивные дисциплины (разновидности) триатлона.
3. Первые правила соревнований по триатлону.
4. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону.
5. Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий триатлоном.
6. Инвентарь и оборудование для занятий триатлоном
7. Основы организации самостоятельных занятий триатлоном.
8. Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств триатлониста
9. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.
10. Характерные травмы триатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.
11. Стратегия и тактика прохождения дистанции триатлона.
12. Основные построения и исполнения произвольных композиций в синхронном плавании.
13. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся
14. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий триатлоном
15. Влияние занятий триатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.

16. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
17. Основы бега. Техника прохождения дистанций
18. Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий триатлоном.
19. Специфика организации тренировочного процесса.
20. Учебные соревнования по триатлону.

ВИДЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Плавание:

- 1.50 метров вольный стиль.
- 2.50 метров кроль на спине
- 3.50 метров брасс.

Бег:

- 1.Бег 100 метров.
- 2.Бег 1000 метров.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются, устный опрос, практическая подготовка, реферат,

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести

	свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено
41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено