

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 16:55:06
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b79559f63e2

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 «19» 02.2025г.
Зав. кафедрой Анисимов А.В.*

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Полиатлон

Направление подготовки
Физическая культура

Профиль:
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025

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.....	4
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.....	7
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 ¹	Этапы формирования ²
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

¹
²

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: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Устный опрос. Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	Реферат Практическая подготовка Зачет.	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания зачета

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

(контрольные нормативы)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м, с.	16,0	16,8	17,6	13,0	13,6	14,0
2.	Кросс 1000 м; мин, с.	3.50	4.10	4.25	3.10	3.20	3.30
3.	Прыжок в длину с места, см	210	195	180	240	225	210
4.	Метание гранаты (жен.-500г, муж.-700г), м	40	35	30	40	35	30
5.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	-	-	-	15	12	10
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	12	10	-	-	-
7.	Плавание 100м, мин, с.	1.50	2.00	2.10	1.30	1.40	1.50
8.	Бег на лыжах 3 км, мин, с.	18.10	19.40	21.00	-	-	-
9.	Бег на лыжах 5 км, мин, с.	-	-	-	22.00	25.00	28.00

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

1. Примерная тематика устного опроса

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология.
3. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
4. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
5. Анализ техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода.
6. Анализ техники одновременных ходов.
7. Коньковые хода.
8. Способы переходов с хода на ход.
9. Способы подъемов.
10. Анализ техники поворотов в движении.
11. Анализ техники спусков и торможений.
12. Преодоление неровностей при спусках.
13. Построение процесса обучения в лыжном спорте.
14. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах..
15. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.
16. Выбор способов передвижения в зависимости от условий..
17. Лыжный туризм.
18. Развитие физических качеств в лыжной подготовке.
19. Система подготовки в лыжных гонках.
20. Закономерности и принципы подготовки.
21. Структура тренировочного процесса.
22. Средства подготовки в лыжных гонках.
23. Методы тренировки в лыжных гонках.
24. Стрелковая подготовка.
25. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней
26. Ознакомление с правилами техники безопасности.
27. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата.
28. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата.
29. Основные действия стрелка для корректировки прицеливания Мушка справа, мушка слева, внизу,верху.
30. Понятия: «Изготовка и грубая наводка», их виды.
31. Виды мушек и схема прицеливания, закон рассеивания, методика его определения.
32. Положение для стрельбы с «колена», его особенности.
33. Приемы изменения угла винтовки.
34. Основные требования, предъявляемые к стрельбе.
35. Положение для стрельбы «стоя», его особенности.
36. Понятие «меткий выстрел».
37. Методика подсчетов результатов в стрельбе.
38. Планирование подготовки: перспективное, годичное, текущее и оперативное.
39. Управление процессом подготовки в лыжных гонках.
40. Отбор юных спортсменов для занятий лыжным спортом.
41. Положение о соревнованиях по полиатлону.
42. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника в полиатлоне.
43. Обязанности и права участников соревнований в полиатлоне.

44. Место и оборудование соревнований по полиатлону.
45. Правила проведения соревнований по полиатлону.

2. Тематика рефератов

Для проведения текущего контроля успеваемости студенты выполняют реферативные работы по следующей тематике.

1. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки в полиатлоне (годовой цикл, мезо циклы и микроциклы).
2. Направленность тренировочного процесса в полиатлоне.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка..
5. Стрелковая подготовка.
6. Лыжная подготовка.
7. Тактическая подготовка.
8. Оборудование и инвентарь при проведении соревнований по полиатлону.
9. Силовые упражнения в полиатлоне.
10. Педагогический и врачебный контроль за процессом подготовки в полиатлоне. Самоконтроль.

3. Задания на практическую подготовку

1. Фазовая и дистанционная структуру бега.
2. Изучение техники метания гранаты: разбег, бросковые шаги и отведение снаряда, финальное усилие.
3. Фазы прыжка в длину с места.
4. Изучение техники лыжного попеременного двужажного хода.
5. Изучение техники передвижения одновременного одношажного конькового хода.
6. Изучение способов плавания (кроль на груди, брасс, кроль на спине).
7. Средства общей и специальной подготовки в полиатлоне.
8. Средства силовой подготовки в полиатлоне.
9. Проведение занятий с использованием наглядного, словесного и моторно-двигательного методов.
10. Проведение занятий с использованием повторного, переменного, интервального методов.
11. Принять участие в судействе соревнований по полиатлону.

4. Вопросы для теоретического зачета

1. Степень использования физической культуры и спорта в сфере образования и воспитания, на производстве, в быту, в формировании здорового образа жизни
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Методы физического воспитания и спорта.
5. Принципы физического воспитания. Принципы спортивной тренировки.
6. Структура и содержание тренировки в полиатлоне.
7. Направленность тренировочного процесса.
8. Лыжная подготовка в полиатлоне.
9. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
10. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
11. Анализ техники лыжных ходов.
12. Коньковые хода.
13. Дозирование нагрузки по лыжной подготовке.
14. Стрелковая подготовка в полиатлоне.

15. Стрелковый инвентарь.
16. Термины и понятия в стрелковом спорте.
17. Анализ техники выполнения стрельбы.
18. Особенности проведения соревнований по полеатлону.
19. Предупреждение травматизма в полиатлоне.
20. Спортивные достижения на международном уровне.
21. Правила проведения соревнований по полеатлону.
22. Материально-техническое и научно-методическое обеспечение.
23. Устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
24. Нравственные черты личности, волевые качества.
25. Формы деятельности специалистов в полеатлоне.

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

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестр за текущий контроль, равняется 70 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 формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено