

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:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5597c63e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образо-
вания
«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)

Полиатлон

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 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

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.	Шкала оценивания устного опроса
	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 Зачет.	Шкала оценивания реферата 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	

5.3. 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

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 подготовки.
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 полееатлону.
9. Силовые упражнения в полиатлоне.
10. Педагогический и врачебный контроль за процессом подготовки в полееатлоне. Самоконтроль.

3. 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 полееатлоне.
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 полееатлоне.
15. Стрелковый инвентарь.
16. Термины и понятия в стрелковом спорте.
17. Анализ техники выполнения стрельбы.
18. Особенности проведения соревнований по полееатлону.
19. Предупреждение травматизма в полиатлоне.
20. Спортивные достижения на международном уровне.
21. Правила проведения соревнований по полееатлону.
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 полееатлоне.

5.4. 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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с.
2. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс] /под ред. Ю.Д. Нагорных - М.: Советский спорт, 2014. – 295с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807483.htm>
3. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск: СА-ФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>.

Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. - М.:

- Академия, 2000.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для отделений физического воспитания педагогических училищ и колледжей. - М.: Владос, 1983.
 3. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] /Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256с. – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>
 4. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Текст] : пример. программа / сост.: П. В. Квашук, Н. Н. Кленин. - Москва : Советский спорт, 2004
 5. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения: учебное пособие / С.Г. Сорокин, Н.С. Загурский; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - М.: Издательство СибГУФК, 2007. - 52 с.: схем., табл., ил.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298136>.
 6. Образование и спортивная подготовка [Электронный ресурс]: процессы модернизации. ч.1: организация тренировочного процесса /под ред. Ю.Д. Нагорных. - М. : Спорт, 2016. – 296с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839190.html>
 7. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. – 560с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html>
 8. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. – 424с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации «Выполнение реферативных работ», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
2. Методические рекомендации «Урок физической культуры в общеобразовательных учреждениях», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.
3. Методические рекомендации по практическим занятиям. Автор-составитель Дидрих А.П.
4. Методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Дидрих А.П.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Microsoft Windows

Linux Alt Образование

Microsoft Office 2010

LibreOffice АПК

Спортивный психофизиолог (Прибор для оценки функционального состояния органов дыхания «ПРЕССОТАХОСПИРОГРАФ ПТС-14П-01» и к нему ПО и драйвера в составе Медицинская программа «Регистратура кабинета ФД»

Microsoft SQL 2005)

Adobe Acrobat

Sumatra K-Lite Mega CodecPack

1С

FastStone Image Viewer

VLC Media pleer

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием- помещением для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду ГУП;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.

Стадион (беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний), футбольное поле, спортивные площадки (волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон, стритбол).

Гимнастический городок (улица, оборудована).

Игровой зал (оборудован).

Гимнастический зал (оборудован).

Спортивный инвентарь (укомплектован, в наличии, по профилирующим дисциплинам).

Стрелковый тир, оснащенный стрелковым тренажером SKATT-USB, стрелковым тренажером SKATT-WS1, стрелковым тренажером SKATT-MX-02, пневматической винтовкой Walther LG 400 Alutec, Competition REM 45 мм с насосом для осушения (2 шт.), трубой зрительной Spectiv (2 шт.).

Лыжная база, оснащенная 130 парами лыж для массового проката, 24 парами лыж для групп спортивного совершенствования.