


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «СГУ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

СОГЛАСОВАНО
заведующий кафедрой физической
культуры и безопасности
жизнедеятельности


Викулов А.В.
"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
председатель НМК БИ СГУ


Мазалова М.А.
"31" августа 2023 г.

Фонд оценочных средств
для текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине

Лыжный спорт и кроссовая подготовка

Направление подготовки бакалавриата
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки бакалавриата
Практическая психология образования

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Балашов
2023

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Планируемые результаты обучения	Виды оценочных средств
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>З_1.1_Б.УК-7. Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p>	<p>З_1.1_Б.УК-7. Опросы. Рефераты. Анализ специальной литературы.</p>
		<p>У_1.1_Б.УК-7. Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.</p>	<p>У_1.1_Б.УК-7. Задание на составление индивидуального плана занятий.</p>
		<p>В_1.1_Б.УК-7. Использует систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья).</p>	<p>В_1.1_Б.УК-7. Задание на составление индивидуального плана занятий.</p>
	<p>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>З_2.1_Б.УК-7. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально</p>	<p>З_2.1_Б.УК-7. Опросы. Рефераты.</p>

		необходимых.	
		З_2.2_Б.УК-7. Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.	З_2.2_Б.УК-7. Практические задания.
		У_2.1_Б.УК-7. Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.	У_2.1_Б.УК-7. Задания на самообследование.
		В_2.1_Б.УК-7. Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.	В_2.1_Б.УК-7. Коллективное обсуждение.

Показатели оценивания результатов обучения

Показатели оценивания результатов обучения ориентированы на шкалу оценивания, установленную в балльно-рейтинговой системе, принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Семестр	Шкала оценивания			
	2	3	4	5
3 семестр	Оценивание не предусмотрено			
4 семестр	Студент демонстрирует низкий уровень достижения результатов. Менее 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует удовлетворительный уровень достижения результатов. Более 50% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует хороший уровень достижения результатов. Не менее 71% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.	Студент демонстрирует высокий уровень достижения результатов. Не менее 85% объёма заданий для текущего и промежуточного контроля выполнены без ошибок.

Задания для текущего контроля

Подготовка к практическим занятиям

Критерии оценивания практического занятия

Оценка «отлично» выставляется, если студент выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, испытывающему затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя). Для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту в случае, если он не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

3 семестр

Практическое занятие 1.

Тема 1. Обучение технике классических коньковых ходов

Планируемые результаты: освоить технику классических коньковых ходов на различном рельефе местности

Особенности техники лыжных ходов на различном рельефе местности.

Обучение технике торможения.

Практическое занятие 2.

Тема 2. Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности

Планируемые результаты: освоить технику ходьбы по пересеченной местности

Обучение технике ходьбы по пересеченной местности.

Изучение особенностей техники ходьбы и бега по пересеченной местности.

4 семестр

Практическое занятие 3.

Тема 3. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

Планируемые результаты: совершенствовать технику преодоления препятствий на местности

Изучение техники обучения преодолению препятствий на местности шагом, прыжком.

Изучение методики по правильному использованию местности при обучении преодолению препятствий на местности шагом, прыжком.

Объяснение и освоение техники преодоления вертикальных препятствий наступая.

Практическое занятие 4.

Тема 4. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке

Планируемые результаты: освоить технику равномерного метода развития выносливости

Изучение равномерного метода развития выносливости (набор упражнений, дозировка, систематичность занятий, контроль по пульсу).

Изучение повторного метода развития выносливости.

Практическое занятие 5.

Тема 5. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы

Планируемые результаты: совершенствовать технику бега в гору и под гору

Обучение технике бега в гору и под гору.

Обучение технике чередования бега и ходьбы: положение тела, использование рук для баланса, правильная постановка стопы.

Подготовка реферата

Тематика рефератов:

1. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
2. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
3. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, её волнообразность.
4. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
5. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
6. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
7. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
8. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
9. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
10. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
11. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
12. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
13. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
14. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
15. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
16. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
17. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.
18. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».
19. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.
20. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

Методические рекомендации по выполнению

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами

сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

Критерии оценивания

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Оценочные средства

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов.

2. Самостоятельная работа:

Составление комплексов ОРУ и их демонстрация на практическом занятии – от 0 до 26 баллов.

Подготовка рефератов (от 0 до 14 баллов)

3. Другие виды учебной деятельности – от 0 до 10 баллов:

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);
- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

4. Промежуточная аттестация: демонстрация комплекса ОРУ – от 0 до 10 баллов.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	40	40	0	10	10	100
4								

Программа оценивания учебной деятельности студента

3 семестр

Оценивание не предусмотрено

4 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается от 0 до 40 баллов.

Самостоятельная работа

Составление комплексов ОРУ оценивается до 26 баллов.

Подготовка рефератов – от 0 до 14 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов.

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

Промежуточная аттестация

8-10 баллов – демонстрация комплекса ОРУ на «отлично»;

6-7 баллов – демонстрация комплекса ОРУ на «хорошо»;

3-5 баллов – демонстрация комплекса ОРУ на «удовлетворительно»;

0-2 баллов – демонстрация комплекса ОРУ на «неудовлетворительно».

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Лыжный спорт и кроссовая подготовка» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

ФОС для проведения промежуточной аттестации одобрен на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности (протокол № 1 от 31 августа 2023 года).

Автор: доцент Викулов А.В.