

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:51:47  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет Кафедра физвоспитания  
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

**Оценочные материалы по дисциплине (модулю)**

дисциплина **Лыжный спорт**

**Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.18.03**

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)**

код наименование направления

Программа

**Физическая реабилитация**

Форма обучения

**Заочная**

Для поступивших на обучение в  
**2023 г.**

Разработчик (составитель)  
канд.биол.наук, доцент  
Салеев Э. Р.  
ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>11</b>
<b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания</b> .....	<b>14</b>

**1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.3. Оценивает физическую и функциональную подготовленность в процессе реабилитационных занятий	Обучающийся должен: Знать основные средства и методы адаптивной физической культуры, систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Не владеет навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной	Не достаточно владеет навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами	В полной мере владеет навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами	В совершенстве владеет навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами	Тестовый контроль

			физической культуры	адаптивной физической культуры	адаптивной физической культуры	адаптивной физической культуры	
ОПК-2.2. Планирует и проводит с занимающимися теоретические занятия (лекции и беседы) по основам спортивной гигиены, врачебного контроля, и особенностям влияния физической культуры на организм человека.	Обучающийся должен: Уметь определять цели и задачи, средства и методы адаптивной физической культуры; применять специальные знания в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья	Не умеет определять цели и задачи, средства и методы адаптивной физической культуры; применять специальные знания в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья	Не достаточно умеет; определять цели и задачи, средства и методы адаптивной физической культуры; применять специальные знания в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья	В полной мере умеет определять цели и задачи, средства и методы адаптивной физической культуры; применять специальные знания в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья	В совершенстве умеет; определять цели и задачи, средства и методы адаптивной физической культуры; применять специальные знания в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья	реферат	
ОПК-2.1. Планирует и проводит выступления, обучающие занятия, семинары по	Обучающийся должен: Владеть навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии	Не знает основные средства и методы адаптивной физической культуры,	Частично знает основные средства и методы адаптивной физической культуры,	В полной мере знает основные средства и методы адаптивной физической	В совершенстве знает основные средства и методы адаптивной физической	Устный опрос	

	<p>основам спортивной морфологии и спортивной физиологии, лежащих в основе специальной подготовки занимающихся.</p>	<p>здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры</p>	<p>систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>культуры, систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>культуры, систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	
<p>ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте</p>	<p>ОПК-11.3. Разрабатывает аналитические и методические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению</p>	<p>Обучающийся должен: Знать основные нормативные документы регламентирующие применение фармсредств в спорте работу</p>	<p>Не владеет навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологические вещества посредством</p>	<p>Не достаточно владеет навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологические вещества</p>	<p>В полной мере владеет навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологические вещества</p>	<p>В совершенстве владеет навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологические вещества</p>	<p>Тестовый контроль</p>

	допинга.	основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственности и за использование или склонение к употреблению допинга	приложения РУСАДА	посредством приложения РУСАДА	посредством приложения РУСАДА	посредством приложения РУСАДА	
	ОПК-11.1. Понимает и объясняет сущность международных стандартов в области противодействия применению допинга в спорте, международных антидопинговых правил, антидопингового законодательства Российской Федерации.	Обучающийся должен: уметь Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов при заборе проб	Не знает основные нормативные документы регламентирующие применение фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственности и за	Частично знает основные нормативные документы регламентирующие применение фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственности и за	В полной мере знает основные нормативные документы регламентирующие применение фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственности	В совершенстве знает основные нормативные документы регламентирующие применение фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственности	Устный опрос

			использование или склонение к употреблению допинга	использование или склонение к употреблению допинга	и за использование или склонение к употреблению допинга	и за использование или склонение к употреблению допинга	
ОПК-11.2. Демонстрирует знание современных методик составления просветительских программ и информационных мероприятий; разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; международных этических норм в области противодействия применению допинга.	Обучающийся должен: владеть навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологические вещества посредством приложения РУСАДА	Не умеет Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов при заборе проб	Не достаточно умеет; Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов при заборе проб	В полной мере умеет Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов при заборе проб	В совершенстве умеет; Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов при заборе проб	реферат	

<p>ПК-5. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств</p>	<p>ПК-5.3. Совершенствует специальные физические качества и функциональные возможности организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)</p>	<p>Обучающийся должен: знать технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья для развития необходимых компенсаторных физических качеств в физкультурно-спортивных видах деятельности</p>	<p>Не владеет умениями-- применять на практике комплексы упражнений, -использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациям и специалистов реабилитационной команды для успешного завершения</p>	<p>Недостаточно владеет умениями -- применять на практике комплексы упражнений, -использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациям и специалистов реабилитационной команды для успешного завершения</p>	<p>В полной мере владеет умениями -- применять на практике комплексы упражнений, -использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациям и специалистов реабилитационной команды для успешного завершения</p>	<p>В совершенстве владеет умениями - применять на практике комплексы упражнений, -использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациям и специалистов реабилитационной команды для успешного завершения</p>	<p>Тестовый контроль</p>
	<p>ПК-5.1. Организует</p>	<p>Обучающийся должен:</p>	<p>Не знает технологии</p>	<p>Частично знает технологии</p>	<p>В полной мере знает</p>	<p>В совершенстве знает</p>	<p>Устный опрос</p>



<p>деятельность обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>уметь -обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- составлять и применять комплексы упражнений физических упражнений;</p> <p>- использовать технические средства для компенсаторного приспособления утраченных функций.</p>	<p>обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья для развития необходимых компенсаторных физических качеств в физкультурно-спортивных видах деятельности</p>	<p>обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья для развития необходимых компенсаторных физических качеств в физкультурно-спортивных видах деятельности</p>	<p>технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья для развития необходимых компенсаторных физических качеств в физкультурно-спортивных видах деятельности</p>	<p>технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья для развития необходимых компенсаторных физических качеств в физкультурно-спортивных видах деятельности</p>	
<p>ПК-5.2. Осуществляет отбор лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>- применять на практике комплексы упражнений,</p> <p>-использовать технические средства и</p>	<p>Не умеет - обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- составлять и</p>	<p>Не достаточно умеет -обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p>	<p>В полной мере умеет -обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p>	<p>В совершенстве умеет -обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья;</p>	<p>Реферат</p>

	<p>нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями и специалистов реабилитационной команды для успешного завершения</p>	<p>применять комплексы упражнений физических упражнений; - использовать технические средства для компенсаторного приспособления утраченных функций.</p>	<p>- составлять и применять комплексы упражнений физических упражнений; - использовать технические средства для компенсаторного приспособления утраченных функций.</p>	<p>- составлять и применять комплексы упражнений физических упражнений; - использовать технические средства для компенсаторного приспособления утраченных функций.</p>	<p>- составлять и применять комплексы упражнений физических упражнений; - использовать технические средства для компенсаторного приспособления утраченных функций.</p>	
--	--	---	---	--	--	--	--

**2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**Перечень вопросов к устному опросу  
для оценки уровня сформированности компетенции**

**ПК 5, ОПК 2, ОПК 11**

1. Методика обучения техники бега на средние дистанции.
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
3. Методика обучения технике прыжка в длину (способом «согнув ноги»).
4. Методика обучения технике прыжка в высоту (способом «перешагивание»).
5. Методика обучения технике толкания ядра.

**тематика рефератов  
для оценки уровня сформированности компетенции  
ПК 5, ОПК 2, ОПК 11**

1. Методика обучения техники бега на средние дистанции.
2. Методика обучения техники бега на длинные дистанции.
3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
4. Методика обучения технике прыжка в длину (способом «согнув ноги»).
5. Методика обучения технике прыжка в длину (способом «ножницы»).
6. Методика обучения технике прыжка в высоту (способом «перешагивание»).
7. Методика обучения технике прыжка в высоту (способом «фосбери-флоп»).
8. Методика обучения технике толкания ядра.
9. Методика обучения технике метания копья.
10. Методика обучения технике метания диска.
11. Методика обучения технике метания молота.
12. Методика обучения технике тройного прыжка.
13. Методика обучения технике прыжка с шестом.
14. Методика обучения технике барьерного бега.
15. Методика обучения технике передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

**Перечень тестов  
для оценки уровня сформированности компетенции**

**ПК 5, ОПК 2, ОПК 11**

1. В каком году образована международная федерация легкой атлетики?  
а) 1843 г.; б) 1862 г.; в) 1912 г.
2. Что является основой техники прыжков?  
а) разбег; б) полет; в) отталкивание.
3. Что является основой техники ходьбы и бега?

а) разбег; б) полет; в) отталкивание.

4. Что является основой техники метаний?

а) разбег; б) полет; в) отталкивание.

5. От каких факторов зависит дальность полета в прыжках ?

а) от угла вылета; б) начальной скорости отталкивания;

в) угла вылета и начальной скорости вылета.

6. Назовите скорость в разбеге прыгуна в длину перед отталкиванием ?

а) 8 м/с; б) 10,4 м/с в) 15 км/ч.

7. Основа техники - это:

- специфические, наиболее важные решающие фазы данного способа решения двигательной задачи;

- особенности движения, не нарушающие его механизма;

- совокупность ключевых операций, безусловно необходимых для решения двигательной задачи;

- состав действий, согласованных в пространстве и во времени.

8. Классификация легкоатлетических упражнений это?

а) сила, быстрота, выносливость;

б) ловкость, гибкость;

в) ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

9. Бег – это:

А) Равномерный способ передвижения; Б) Естественный способ ускоренного передвижения;

В) Экономичный способ передвижения; Г) Ациклический вид упражнения.

10. Ходьба – это:

А) Передвижение, при котором существует фаза полета;

Б) способ передвижения сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами;

В) Способ преодоления дистанции;

Г) Передвижения человека.

4. Укажите вариант где указаны все длинные дистанции:

А) 1500, 5000, 10000 м;

Б) 1500 м, 5000 м;

В) 5000 м;

Г) 5000, 10000 м.

## Перечень вопросов для экзамена

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Развитие легкой атлетики в России.
4. Развитие легкой атлетики в СССР.
5. Развитие и состояние легкой атлетики в мире до и после II мировой войны.
6. Развитие и состояние легкой атлетики в РБ и г. Стерлитамак
7. Основы техники ходьбы и бега.
8. Основы техники прыжков.
9. Основы техники метаний.
10. Анализ техники спортивной ходьбы.
11. Анализ техники бега на средние дистанции.
12. Анализ техники бега на длинные дистанции.
13. Анализ техники бега на короткие дистанции.
14. Анализ техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.
15. Анализ техники барьерного бега.
16. Анализ техники бега по пересеченной местности (кроссовый бег).
17. Анализ техники бега с препятствиями.
18. Анализ техники прыжка в длину (способом «согнув ноги»).
19. Анализ техники прыжка в длину (способом «ножницы»).
20. Анализ техники прыжка в высоту (способом «перешагивание»).
21. Анализ техники прыжка в высоту (способом «фосбери-флоп»).
22. Анализ техники прыжка с шестом.
23. Анализ техники тройного прыжка.
24. Анализ техники толкания ядра (линейный мах, круговой мах).
25. Анализ техники метания копья.
26. Анализ техники метания диска.
27. Анализ техники метания молота.
28. Легкоатлетические многоборья.
29. Методика обучения технике ходьбы.
30. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
31. Методика обучения технике бега на длинные дистанции.
32. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
33. Методика обучения технике прыжка в длину (способом «согнув ноги»).
34. Методика обучения технике прыжка в длину (способом «ножницы»).
35. Методика обучения технике прыжка в высоту (способом «перешагивание»).
36. Методика обучения технике прыжка в высоту (способом «фосбери-флоп»).
37. Методика обучения технике толкания ядра.
38. Методика обучения технике метания копья.
39. Методика обучения технике метания диска.
40. Методика обучения технике метания молота.
41. Методика обучения технике тройного прыжка.
42. Методика обучения технике прыжка с шестом.
43. Методика обучения технике барьерного бега.
44. Методика обучения технике передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.
45. Правила соревнований по легкой атлетике
46. Техника специальных упражнений бегуна, прыгуна и метателя.

47. Урок легкой атлетики.
48. Основы методики обучения в легкой атлетике.
49. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы в легкой атлетике.
50. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
51. Система соревнований.
52. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.
53. Планирование и учет работы по легкой атлетике в школе.
54. Планирование и контроль учебно-тренировочной работы по легкой атлетике.
55. Правила соревнований по прыжку в длину.
56. Правила соревнований по прыжку в высоту.
57. Правила соревнований по толканию ядра.
58. Правила соревнований по метанию копья.
59. Правила соревнований по метанию диска.
60. Правила соревнований по метанию молота.
61. Правила соревнований по прыжку с шестом.
62. Правила соревнований по тройному прыжку.
63. Положение о соревновании.
64. Судьи хронометристы.
65. Судьи на финише.
66. Главный судья.
67. Главный секретарь.
68. Судья стартер.
69. Судьи на дистанции, этапах эстафет.
70. Разметка беговой дорожки.
71. Проведение соревнований вне стадиона.
72. Техника безопасности и предупреждения травматизма на тренировках и соревнованиях.
73. Принципы обучения и тренировки в легкой атлетике.
74. Особенности обучения двигательным действиям легкоатлетов. Формы организации обучения и тренировки в легкой атлетике.
75. Основные средства и методы обучения и тренировки.
76. Особенности проведения занятий легкой атлетикой с детьми и юношами.
77. Особенности проведения занятий легкой атлетикой с женщинами.
78. Легкая атлетика на Чемпионатах Мира.
79. Легкая атлетика на первенствах Европы.
80. Легкая атлетика на Олимпийских играх.
81. Правила соревнований в легкоатлетических многоборьях

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

#### Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий на семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный

<b>Модуль 1</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
Устный опрос	1	5	0	5
Написание реферата	10	1	0	10
<b>Рубежный контроль</b>				
Тестовый контроль	2,5	10	0	25
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
Устный опрос	1	5	0	5
Написание реферата	10	1	0	10
<b>Рубежный контроль</b>				
Тестовый контроль	2,5	10	0	25
<b>Итоговый контроль</b>				
зачет				60

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

где  $k = 0,2$  при уровне освоения «неудовлетворительно»,  $k = 0,4$  при уровне освоения «удовлетворительно»,  $k = 0,8$  при уровне освоения «хорошо» и  $k = 1$  при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов УУНиТ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных

баллов),

- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.