Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая кафедрой спортивных
дисциплин и физического воспитания
_____ С.Н. Ключникова
«11» октября 2021г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

«ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего
образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Маркин М.О.
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
спортивных дисциплин и физического
воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. № 1

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Циклические виды спорта» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля			
ОС-1*	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта ОПК-4.1. Знает связь между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию. ОПК-4.2. Демонстрирует умение эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта ОПК-13.1. Знает	**Эссе**	ОР-1 связи между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию ОР-5 средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности ОР-6 осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности
ОС-2*		**Кейс-задачи**	ОР-2 эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки; управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и в процессе соревнования ОР-4 осуществлять функции главного судьи, главного секретаря и судьи в избранном виде спорта ОР-9 владеет навыком совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. навыком проведения

	основные положения свода правил Проведения соревнований в избранном виде спорта. ОПК-13.2. Демонстрирует умение осуществлять функции судьи в избранном виде спорта.		тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности
ОС-3*		**Реферат**	ОР-3 правила проведения соревнований в избранном виде спорта ОР-7 средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий ОР-8 совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий
ОС-4		Тестовые задания	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5, ОР-6, ОР-7, ОР-8, ОР-9
Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)			
ОС-5*	ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной	**Экзамен в форме устного собеседования**	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5, ОР-6, ОР-7, ОР-8, ОР-9

	деятельности на этапах спортивной подготовки ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, техникотактическими действиями, средствами выразительности. ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта;		

	особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. ПК-3.3. Владеет соответствии особенностями избранного вида спорта техникой движений, тактическими действиями, средствами выразительности.		

* – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Тестовые задания

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в …

А) 1948 г. (Лондон, Великобритания)
Б) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия)
В) 1956 г. (Мельбурн, Австралия)
Г) 1960 г. (Рим, Италия)

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска …

А) Нина Думбадзе
Б) Елизавета Багрянцева
В) Нина Ромашкова (Пономарева)
Г) Тамара Пресс

3. Длина дистанции марафонского бега равна …
А) 32 км 180 м
Б) 40 км 190 м
В) 42 км 195 м
Г) 47 км 195 м

4. Стайерской считается дистанция …
А) 200 м
Б) 1500 м
В) 5000 м
Г) 10000 м

5. Спринтерской считается дистанция …
А) 100 м
Б) 800 м
В) 1500 м
Г) 3000 м

6. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего …
А) работой рук
Б) углом отталкивания ногой от дорожки
В) наклоном головы
Г) наклоном туловища

7. Ошибкой при выходе бегуна с низкого старта является …
А) сильное выталкивание ногами
Б) разноименная работа рук
В) быстрое выпрямление туловища
Г) постепенное выпрямление туловища

8. Прямое положение туловища при беге приводит к …
А) узкой постановке ступней
Б) свободной работе рук
В) незаконченному толчку ногой
Г) свободному движению ног

9. Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед приводит к …
А) сокращению длины бегового шага
Б) увеличению скорости бега
В) увеличению длины бегового шага
Г) выносу бедра вперед-вверх

10. Широкая постановка ступней при беге влияет на …
А) улучшение спортивного результата
Б) снижение скорости бега
В) увеличение длины бегового шага
Г) уменьшение длины бегового шага

11. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от …
А) максимальной скорости разбега и отталкивания
Б) способа прыжка

В) быстрого выноса маховой ноги
Г) точного попадания толчковой ноги на планку
12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от …
А) способа прыжка
Б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
В) координации движений прыгуна
Г) правильно подобранного разбега

13. Длина «зоны передачи» эстафетной палочки равна …
А) 10 м
Б) 20 м
В) 25 м
Г) 30 м

14. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя …
А) бег в медленном темпе в течении 10 – 15 минут
Б) упражнения с отягощениями
В) повторное пробегание коротких отрезков
Г) большое количество общеразвивающих упражнений

15. Повторное пробегание отрезков 20 – 50 м с максимальной скоростью применяется для развития …
А) выносливости
Б) быстроты
В) силы
Г) координации движений

16. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

А) потому что это самый удобный способ плавания

Б) потому что это самый быстрый способ плавания

В) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им

Г) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

17. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

А) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

Б) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

В) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй

Г) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

18. Способ дельфин – это разновидность способа….

А) баттерфляй

Б) брасс

В) кроля

Г) вольного стиля

19. От какого способа произошел способ баттерфляй?

А) вольный стиль

Б) брасс

В) кроль на груди

Г) кроль на спине

20. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

А) 100м

Б) 1000м

В) 1500м

Г) 3000м

21. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

А) кролем на груди

Б) кролем на спине

В) брассом

Г) баттерфляем

22. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

А) кроль на спине

Б) брасс

В) баттерфляй

Г) кроль на груди

23. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

А) кроль на груди

Б) кроль на спине

В) брасс

Г) баттерфляй

24. Плавание как физическое действие – это ….

А) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении

Б) плавучесть

В) вид спорта

Г) способность держаться на воде

25. Чем характеризуется спортивное плавание?

А) красивой техникой

Б) временем преодоления дистанции определенным способом

В) игрой в воде

Г) правильным дыханием

26. Какой способ плавания является самым быстрым?

А) вольный стиль

Б) кроль на груди

В) кроль на спине

Г) баттерфляй

27. Какой способ плавания не является спортивным?

А) плавание на боку

Б) кроль на спине

В) кроль на груди

Г) брасс

28. Что подразумевает прикладное плавание?

А) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности

Б) совершенствование в спорте

В) прикладывание усилий

Г) занятия спортом

29. Что означает способ вольный стиль?

А) преодоление дистанции кролем на груди

Б) преодоление дистанции одним любым способом

В) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции

Г) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

30. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

А) 25м

Б) 50м

В) 25м и 50м

Г) 100м

КЛЮЧИ К ЗАДАНИЯМ

№ задания	ключ
1	Б
2	В
3	В
4	Б
5	А
6	Б
7	В
8	Г
9	А
10	Б
11	А
12	В
13	Б
14	В
15	Б
16	Б
17	Г
18	А
19	Б
20	В
21	А
22	Б
23	В
24	А
25	Б
26	Б
27	А
28	А
29	В
30	В

Критерии оценивания обучающихся по дисциплине

п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов по дисциплине
8 семестр		
1.	Лекция	**2**
2.	Посещение лабораторных занятий	**5**
3.	Эссе	**77**
4.	Кейс-задачи	**76**
5.	Реферат	**76**
6.	Экзамен	**64**
ИТОГО:	3 зачетных единицы	**300**
9 семестр		
7.	Лекция	**2**
8.	Посещение лабораторных занятий	**5**
9.	Эссе	**77**
10.	Кейс-задачи	**76**
11.	Реферат	**76**
12.	Экзамен	**64**
ИТОГО:	3 зачетных единицы	**300**
10 семестр		
13.	Лекция	**2**
14.	Посещение лабораторных занятий	**6**
15.	Эссе	**100**
16.	Кейс-задачи	**98**
17.	Реферат	**68**
18	Тестовые задания	**30**
19.	Экзамен	**96**
ИТОГО:	4 зачетных единицы	**400**