

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Спортивное ориентирование»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

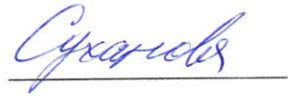
Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик:

Суханова М.Г., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Суханова', is written over a horizontal line.

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3

3.1)

1. Характеристика вида спорта «спортивное ориентирование»:
 - а) бег по пересеченной местности в познавательных целях;
 - б) осуществление продуктивной мыслительной деятельности на фоне физической нагрузки;
 - в) воспитание умственных и интеллектуальных способностей в процессе занятий.
2. Как понимать утверждение: «Бегай не быстрее, чем думает голова»?
 - а) действуйте только по намеченному плану;
 - б) пройдите всю дистанцию шагом;
 - в) скорость передвижения по дистанции можно увеличивать по мере успешности выполнения действий на местности.
3. Перечисленные уровни обучения технике ориентирования упорядочить от простого уровня к сложному:
 - а) ориентирование на простой местности;
 - б) ориентирование вдоль линейных объектов;
 - в) упражнения в помещении и упражнения на местности под руководством тренера.
4. Восстановить порядок действий спортсмена при взятии азимута:
 - а) держа компас горизонтально, поворачиваться на месте до тех пор, пока северный конец стрелки не совместится с рисками на дне колбы;
 - б) свободный край платы укажет направление движения;
 - в) совместить край платы компаса с линией, соединяющей точки «старт» и КП;
 - г) повернуть колбу компаса так, чтобы риски на дне колбы были параллельны линиям магнитного меридиана на карте и направлены северным концом на север.
5. Упорядочить по значимости двигательные способности в структуре подготовленности спортсмена-ориентировщика (от более значимому – к менее значимому):
 - а) координационные способности;
 - б) моторная оперативность;
 - в) двигательная выносливость;
 - г) силовые способности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. Длина дистанций спортивного ориентирования зависит от:
 - а) возраста и пола участников, типа соревнований;
 - б) количества участников, погодных условий;
 - в) вида ориентирования.
2. В чем заключаются соревнования в заданном направлении?
 - а) Участники в произвольном порядке выбирают и находят контрольные пункты;
 - б) Участники находят контрольные пункты в определенной последовательности;
 - в) Участники проходят дистанцию по маркировке и определяют местонахождение встречающихся на пути контрольных пунктов.
3. Знак КП на соревнованиях в кроссовых дисциплинах устанавливается:
 - а) высоте поднятой руки;
 - б) в 20-50 сантиметрах над поверхностью земли;
 - г) в кустарнике или зарослях;
 - в) на усмотрение постановщика дистанции.
4. В чем заключается интеллектуальная подготовка в спортивном ориентировании?
 - а) изучение географии, геодезии и пр.;
 - б) совершенствование памяти, внимания, мышления;
 - в) занятия шахматами.
5. Характеристиками спортивной дисциплины являются
 - а) расчетное время победителя (РВП);
 - б) период проведения спортивных соревнований;
 - в) способ определения результатов.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2)

1. Какой недельный режим физической нагрузки будет являться развивающим?
 - а) 1-2 раза в неделю;
 - б) 2-3 раза в неделю;
 - в) 4 и более раз в неделю.
2. Какие тренировочные нагрузки можно рекомендовать начинающим?
 - а) нагрузки в зоне смешанного энергообеспечения
 - б) малоинтенсивные тренировки в зоне аэробного обеспечения;
 - в) тренировки в зоне смешанного энергообеспечения в режиме устойчивого состояния
 - г) бег с ходьбой и остановками для выполнения технических приемов.
3. Заполнить таблицу:

Годовые объемы тренировки регулярно тренирующихся спортсменов (в часах)

Зоны интенсивности, характер тренировки	Возрастные группы		
	15-16 лет	19-20 лет	Элита 21 год и старше
Аэробная (АП и ниже) <i>Варианты объемов: 480, 250, 380 часов</i>			
Смешанная устойчивая (АП – АНП) <i>Варианты объемов: 45, 200, 84 часа</i>			

Смешанная неустойчивая (АнП – МПК) <i>Варианты объемов: 38, 15, 5 часов</i>			
Скоростная анаэробная работа <i>Варианты объемов: 2, 1 час</i>			
Сила, гибкость, ловкость <i>Варианты объемов: 50, 70, 80 часов</i>			

4. Какое задание поможет новичкам создать представление о спортивной карте?

- а) запоминание условных знаков;
- б) составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе;
- в) изучение спортивных карт.

5. Какую тренировку предпочтительно запланировать спортсменам-разрядникам в бесснежный период в лесной зоне?

- а) кросс по пересеченной местности
- б) тренировочная дистанция, спланированная и поставленная тренером
- в) тренировочная дистанция, спланированная тренером и поставленная спортсменами.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Предположите, по каким критериям проводится отбор в сборные команды физкультурно-спортивных организаций, регионов и т.д.:

- а) по выполнению нормативов общефизической и специальной физической подготовки
- б) по тестированию психических процессов (памяти, внимания, мышления)
- в) по тестированию интегральной подготовки спортсмена на беговой дорожке с выполнением контрольных упражнений на память, внимание, мышление
- г) по результатам соревнований

2. Какой тест для контроля развития выносливости к бегу в ориентировании вы могли бы применить?

- а) бег на 1000 м
- б) бег на 3000 м
- в) бег на 100 м.

3. Какие виды тренировочных дистанций повышают спортивную мотивацию и волю к победе:

- а) тренировочные дистанции с общего старта
- б) дистанции с отдельным стартом
- в) эстафеты

4. Какие тренировочные мероприятия дают большую уверенность на успешное выступление спортсмена на первых соревнованиях в лесу в бесснежный период:

- а) достаточный объем кроссовой подготовки;
- б) кроссовая подготовка и тренировочные дистанции в парковой зоне;
- в) кроссовая подготовка и тренировочные дистанции в лесу.

5. Техничко-тактическую подготовку необходимо планировать:

- а) на каждой тренировке
- б) через занятие
- в) только в выходные во время тренировок на местности

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.3)

1. Спланировать тренировочную дистанцию для новичков с применением способа ориентирования: бег «в мешок».
2. Спланировать тренировочную дистанцию для новичков с применением способа ориентирования: бег по линейным ориентирам.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Какие разделы входят в положение о соревнованиях по спортивному ориентированию?
 - а) тип местности и параметры дистанции;
 - б) условия подачи заявок и допуска к участию в соревнованиях;
 - в) участники соревнований, их спортивная квалификация, возраст;
 - г) стартовый протокол.
2. В каких соревнованиях могут принять участие новички и начинающие спортсмены?
 - а) Чемпионат и Первенство Тульской области по спортивному ориентированию;
 - б) массовые соревнования «Российский Азимут»;
 - в) массовые многодневные фестивали по спортивному ориентированию
3. Какой показатель в большей мере отражает успешность участия в соревнованиях?
 - а) занятое место
 - б) величина проигрыша победителю
 - в) средняя скорость на дистанции
4. Какие факторы влияют на результат спортсмена-ориентировщика?
 - а) стартовая минута, соперники;
 - б) погодные и природные условия, подготовленность спортсмена, самочувствие;
 - в) судейская коллегия, правила соревнований.
5. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований?

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.1)

1. Какие виды упражнений включает система специальной физической подготовки?
 - а) упражнения со статодинамической нагрузкой на мышцы ног
 - б) бег по пересеченной местности на уровне анаэробного порога,
 - в) бег в аэробном режиме
2. Какое двигательное качество является ведущим у спортсменов-ориентировщиков?
 - а) ловкость и координационные способности;
 - б) выносливость к бегу в смешанном режиме энергообеспечения;
 - в) быстрота и скоростная выносливость.
3. В структуре техники ориентирования выделяют:
 - а) средство отметки;
 - б) способы ориентирования;
 - в) спортивный компас.
4. Упражнение «взятие контрольного пункта по памяти» применяется для развития:
 - а) скоростных качеств спортсмена;

б) интеллектуальных способностей спортсмена;

в) психических качеств спортсмена.

5. Какое из тренировочных мероприятий имеет наибольший эффект для достижения интегральной подготовленности спортсмена

а) кросс по пересеченной местности

б) тренировочная дистанция

в) анализ соревнований

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.1)

1. На спортивных картах применяется высота сечения рельефа:

а) 7 метров

б) 5 метров

в) 2,5 метра

2. Вся текстовая информация, отображаемая на карте, ориентируется по направлению:

а) север-юг (верх букв смотрит на юг спортивной карты)

а) север-юг (верх букв смотрит на север спортивной карты)

а) запад-восток (верх букв смотрит на запад спортивной карты)

3. Информация, относящаяся к мерам безопасности на спортивных картах:

а) высота сечения рельефа

б) телефон организации, проводящей спортивные соревнования

в) аварийный азимут

4. Параметрами трассы являются:

а) контрольное время, аварийный азимут;

б) количество контрольных пунктов, длина, набор высоты;

в) тип местности, процент залесенности, тип растительности.

5. В случае пропуска спортсменом контрольного пункта:

а) предоставляется возможность пробежать дистанцию снова;

б) спортсмену начисляется штрафное время;

в) результат аннулируется

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.2)

1. Разработать дневник тренировок спортсмена-ориентировщика.

2. Подготовить задание для развития зрительной памяти.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.2)

1. Разработать план тренировочных мероприятий студенческой команды института для подготовки к участию в Первенстве ТулГУ по спортивному ориентированию.

2. Разработать план тренировок для сдачи контрольного норматива на выносливость.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-3.3)

1. Спланировать упражнение по отработке азимутного хода «звездочка».

2. Спланировать тренировочную дистанцию для занимающихся с разным уровнем подготовленности включающую применение спортсменами различных способов ориентирования

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-4.3)

1. Разработать дневник участия в соревнованиях. Дневник ошибок.
2. Спланировать тренировочное мероприятие – 2-х этапную эстафету

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.