Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:53:34
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Солонович Валентина Аркадьевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Скандинавская ходьба»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Скандинавская ходьба» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции

ПК-4 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуре и спорта

Задачи ФОС для промежуточной аттестации – контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

ПК-4.1 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта

Знает:

- общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы;
- средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику

ПК-4.2 Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Умеет: использовать средства скандинавской ходьбы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Владеет: навыками обучения различных категорий людей двигательным действиям в процессе занятий скандинавской ходьбой.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Расходные материалы: нет

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен

Нормы времени: 60 мин

Проверяемая (ые) компетенция:

ПК-4 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуре и спорта

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ПК-4.1 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Знает:

- общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы;
- средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий (оценочные материалы): ответить на один выбранный вопрос в письменном виде.

1. Место и роль скандинавской ходьбы в общей системе воспитания детей разного возраста.
2. Единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на охрану и укрепление здоровья.
3. Влияние занятий скандинавской ходьбой на разностороннее развитие ребенка.
4. Этапы обучения детей скандинавской ходьбе.
5. Особенности развития физических качеств детей средствами скандинавской ходьбы.
6. Двигательная активность – средство полноценного развития и подготовки детей.
7. Индивидуальный подход в физическом воспитании разных возрастных групп.
8. Индивидуально-дифференцированная работа на занятиях скандинавской ходьбой.
9. Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий скандинавской ходьбы.
10. История развития скандинавской ходьбы.
11. Развитие скандинавской ходьбы в России.
12. Принципы выполнения упражнений с норвежскими палками Марко Кантанева.
13. Особенности содержания занятий скандинавской ходьбой зимой.
14. Экипировка для занятий скандинавской ходьбой.
15. Методика обучения технике ходьбы с палками занимающихся разных возрастных групп.
16. Использование общеразвивающих упражнений в целях профилактики и коррекции деформации осанки, опорно-двигательного аппарата.
17. Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень здоровья занимающихся.
18. Влияние использования средств скандинавской ходьбы на уровень физической подготовленности занимающихся.
19. Двигательные режимы занятий скандинавской ходьбой: щадящий режим, щадяще-тренирующий режим, тренирующий режим.

20. Самоконтроль при дозированной физической нагрузке.
21. Критерии неадекватности физической нагрузки.
22. Особенности проведения занятий в холодную и ветреную погоду.
23. Варианты физкультурных занятий и их направленность в разных возрастных группах.
24. Оценка эффективности занятий скандинавской ходьбой.
25. Социально-психологические аспекты занятий скандинавской ходьбой с лицами старшей возрастной группы.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ПК-4.1 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта	Знает: - общую характеристику, терминологию и оздоровительное значение занятий скандинавской ходьбы; - средства скандинавской ходьбы и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности методику	Пороговый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема вопроса.	5
		Продвинутый уровень: на выбранный вопрос представлен неполный ответ, частично раскрыта тема. Осуществлено объяснение фактов	10
		Высокий уровень: на выбранный вопрос представлен полный логичный ответ, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей	15

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

ПК-4 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуре и спорта

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ПК-4.2 Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Проверяемый (ые) результат (ы) обучения:

Умеет: использовать средства скандинавской ходьбы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Владеет: навыками обучения различных категорий людей двигательным действиям в процессе занятий скандинавской ходьбой.

Тип (форма) задания: письменная проверочная работа

Пример типовых заданий 2 (оценочные материалы): написание конспекта занятия скандинавской ходьбой.

Примерные учебные ситуации:

Обучающиеся решают следующие задачи

Урок №1

1.Научить попеременной работе рук.

2.Определить силовые способности учащихся в упражнениях с преодолением собственного веса.

3.Развивать силу рук, ног используя повторный метод.

Урок №2

1. Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия.

2. Учить попеременному отталкиванию руками.

3. Развивать силовые способности учащихся, используя упражнения с преодолением собственного веса.

Урок №3

1.Учить технике правильной постановки стопы.

2.Развивать силовые способности учащихся по методу круговой тренировки.

3.Составить комплекс упражнений для домашнего задания.

Урок №4

1.Учить технике переката стопы с пятки на носок.

2.Развивать скоростно-силовые способности.

3.Составить комплекс упражнений для домашнего задания, направленного на укрепление мышц туловища.

Урок №5

1.Учить активному использованию палок в процессе ходьбы.

2.Развивать скоростно-силовые способности учащихся на пологом подъеме.

3.Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей.

Урок №6

1.Учить технике широкого шага.

2.Развивать координационные способности игровым методом.

3.Описать меры предупреждения травматизма на занятиях скандинавской ходьбой.

Урок № 7

1. Учить технике скандинавской ходьбы в гору.

2.Развивать быстроту одиночного движения.

3.Написать тесты для определения развития выносливости.

Урок №8
1. Учить технике скандинавской ходьбы с горы.
2.Развивать ловкость и динамическое равновесие.
3. Написать тесты для определения развития скоростно-силовых качеств.
Урок № 9
1. Игровые задания и игры на занятиях скандинавской ходьбой.
2. Написать тесты для определения уровня развития выносливости.
3.Написать комплекс ОРУ для подготовительной части занятия с палками.
Урок №10
1.Учить технике одновременной работе рук в скандинавской ходьбе.
2. Написать комплекс упражнений для развития скоростной выносливости.
3. Написать тесты для определения скоростной выносливости.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции	Результаты обучения	Формальные признаки сформированности компетенций	Шкала оценивания
ПК-4.2 Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта	Умеет: использовать средства скандинавской ходьбы для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеет: навыками обучения различных категорий людей двигательным действиям в процессе занятий скандинавской ходьбой.	Пороговый уровень: две задачи занятия требуют доработки или одна задача не решена.	5
		Продвинутый уровень: одна из задач занятия требует доработки	10
		Высокий уровень: имеются мелкие недочеты в организации занимающихся	15

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Для проверки результатов обучения проводится письменная работа, состоящая из двух заданий. Задания можно выполнять в любой последовательности.

1 задание состоит из 25 вопросов. Каждый обучающийся сам выбирает один вопрос и письменно отвечает на него в течении 15 минут. Обучающийся раскрывает основную сущность вопроса, дает развернутый лаконичный ответ, используя правильную терминологию.

2 задание состоит из написания конспекта занятия по скандинавской ходьбе в течении 30-40 минут. Занятие должно быть разбито на три части, все упражнения должны соответствовать выбранной теме и возрасту занимающихся. Написаны по терминологии, с соответствующей дозировкой, с использование инвентаря. Даны методические и организационные указания к упражнениям.

По окончании выполнения задания каждый из обучающихся представляет свой вариант конспекта эксперту (преподавателю) на проверку. После этого проходит процедура предзащиты своего занятия.

Во время предзащиты обучающийся отвечает на вопросы эксперта и обучающихся, обосновывает (отстаивает любой пункт конспекта, аргументируя их с позиции теории, методики и технологии обучения).

Конспект оценивается по:
- форме,
- грамотному использованию терминологии,
- качеству подбора средств и методов решения педагогических задач,
- организации деятельности занимающихся.

Конспект занятия, имеющий существенные замечания (2 и более нерешенные задачи, многочисленные исправления, методика обучения содержит грубые ошибки, неграмотное и небрежное оформление, отсутствие понимания и объяснения по многим деталям конспекта) не оценивается и требует повторной разработки.

За каждые из 2-х выполненных заданий начисляются баллы в соответствии с критериями, прописанными в оценочном листе. Затем баллы суммируются и определяется уровень знаний по предложенной ниже таблице.

Итоговая оценка ФОС по дисциплине «Скандинавская ходьба»

Типы заданий	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Задание № 1	5	10	15
Задание № 2	5	10	15
Общий балл	10	20	30