

**Приложение 2 к РПД Теория и методика спортивной тренировки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Дополнительное образование (физкультурно-
оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
Форма обучения – очная
Год набора – 2022**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
4.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика спортивной тренировки
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2022

2. Перечень компетенций

ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики
ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

	Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть:	
1.	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, принципы	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3 ОПК-4 ОПК-5	основные стороны спортивной тренировки: спортивно-техническая подготовка, спортивно-тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка	разрабатывать документы перспективного (годовой макроцикл), оперативного (мезоцикл) и текущего планирования целей, задач, содержания тренировки, форм организации тренировочного процесса по виду спорта	методикой реализации индивидуального подхода к спортсменам на тренировке;	Выступление на семинаре. Рубежный контроль (тест). Презентация. Зачет.
2.	Построение спортивной тренировки	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3 ОПК-4 ОПК-5	построение тренировки в малых циклах (микроциклах), построение тренировки в средних циклах (мезоциклах), построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	реализовывать образовательные программы по видам спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов	методикой формирования мотивации тренировочной деятельности спортсменов в ходе тренировки	Выступление на семинаре. Выполнение практической работы. Рубежный контроль (тест). Составление кроссворда. Зачет.
3.	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3 ОПК-4 ОПК-5	социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	осуществлять контроль и учет в процессе спортивной тренировки; проводить контрольные мероприятия (тестирование) на тренировке после завершения	навыками сбора, анализа и использования информации, необходимой для планирования тренировочного	Выступление на семинаре. Выполнение практической работы. Рубежный контроль (тест). Зачет.

				тренировочного цикла	процессе в спорте; навыками обработки полученных данных	
--	--	--	--	----------------------	--	--

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1 Критерии оценки выполнения практической работы

Баллы	Характеристики ответа студента
15	<ul style="list-style-type: none">- глубоко и всесторонне раскрывает вопрос;- логично, последовательно и грамотно его излагает;- опирается на основную и дополнительную литературу;- делает выводы и обобщения
10	<ul style="list-style-type: none">- грамотно и по существу излагает вопрос, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- делает выводы и обобщения
5	<ul style="list-style-type: none">- вопрос раскрыт недостаточно четко и полно;- допускает несущественные ошибки и неточности;- затрудняется в формулировании выводов и обобщений
2	<ul style="list-style-type: none">- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении вопроса;- не формулирует выводы и обобщения;
0	<ul style="list-style-type: none">- студент не выполнил практическую работу

4.2 Критерии оценки выступления студентов на семинарах

Баллы	Характеристики ответа студента
5-4	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
3-2	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
1-0	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил проблему;- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- затрудняется представить научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- не владеет понятийным аппаратом.

4.3 Критерии оценки рубежного контроля (теста): каждый правильный ответ оценивается в 1 балл

4.4 Критерии оценки презентации

Структура презентации	Максимальное количество баллов
Содержание	
Информация изложена полно и четко	2
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	2
Оформление презентации	
Единый стиль оформления	1
Максимальное количество баллов	5

4.5 Критерии оценки кроссворда (кроссворд должен состоять не менее, чем из 10 вопросов). Каждый вопрос – 0,5 балла.

4.6 Критерии оценки на зачете (в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none">- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;- делает выводы и обобщения;- свободно владеет понятиями
15	<ul style="list-style-type: none">- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;- не допускает существенных неточностей;- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;- аргументирует научные положения;- делает выводы и обобщения;- владеет системой основных понятий
10	<ul style="list-style-type: none">- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;- допускает несущественные ошибки и неточности;- испытывает затруднения в практическом применении знаний;- слабо аргументирует научные положения;- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
5	<ul style="list-style-type: none">- студент не усвоил значительной части проблемы;- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;- испытывает трудности в практическом применении знаний;- не может аргументировать научные положения;- не формулирует выводов и обобщений;- частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none">- студент не ответил на вопрос

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.1. Типовая практическая работа:

1. Перечислите принципы спортивной тренировки, дайте характеристику.
2. Назовите основные этапы структуры спортивной тренировки.
3. Сформулируйте цель спортивной тренировки.
4. Спланируйте 2-3 мезоцикла, дайте обоснование.

5.2. Типовые вопросы для выступления на семинарах:

1. Виды микроциклов
2. Методика построения тренировки в микроциклах.
3. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
4. Построение микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.
5. Общие основы построения мезоциклов
6. Понятие, внешние признаки мезоцикла.
7. Виды мезоциклов.
8. Методика построения тренировки в мезоциклах.
9. Понятие, внешние признаки макроцикла.
10. Варианты построения 4-х летнего олимпийского макроцикла
11. Виды макроциклов.
12. Структура макроцикла.

5.3 Типовое тестовое задание:

1. Процесс существующий или протекающий в бескислородных условиях это:
 - 1) анаэробный гликолиз;
 - 2) анаэробный;
 - 3) анаэробная производительность;
 - 4) целевая зона.
2. Процесс, протекающий как реакция на утомление и направленный на восстановление нарушенных параметров гомеостаза и работоспособности, — это:
 - 1) гомеостаз;
 - 2) восстановление;
 - 3) работоспособность;
 - 4) временной стресс.
3. Способность спортсмена к эффективной мышечной деятельности в условиях прогрессирующего утомления - это:
 - 1) выносливость;
 - 2) мышечная ловкость;
 - 3) гибкость;
 - 4) гипоксическая тренировка;
 - 5) гликолитическая мощность.
4. Относительно целостное образование тренировочного процесса, обычно продолжительностью от 3-4 месяцев до 1 года, в основе которого планомерное становление фундаментальной и специальной подготовленности - это:
 - 1) микроцикл;

- 2) макроцикл;
- 3) мезоцикл;
- 4) квадроцикл;
- 5) макроэргическая связь.

5. Элемент структуры тренировочного процесса, обычно продолжительностью от 3-4 до 10-12 дней, в котором решаются задачи, связанные с оптимальным режимом работы и отдыха, созданием наилучших условий для выполнения программ тренировочных занятий, проявления наивысшей суммарной работоспособности на основе рационального чередования величины и направленности нагрузок отдельных занятий, их сочетания с восстановительными средствами:

- 1) специальные методы;
- 2) специальная работоспособность;
- 3) выносливость;
- 4) микроцикл.

6. Патологическое состояние организма – следствие продолжительной и рационально построенной тренировки с широким использованием нагрузок, неадекватных возможностям спортсменов - это:

- 1) перетренированность;
- 2) переутомление;
- 3) перенапряжение;
- 4) хроническая выносливость.

7. Состояние, обеспечиваемое высоким уровнем развития и эффективной интеграцией стабильных, требующих длительного развития и формирования характеристик: двигательные качества, возможность различных функциональных систем, специализированные навыки и умения, — это:

- 1) умения;
- 2) специализированные навыки;
- 3) подготовленность;
- 4) координация.

8. Процесс выявления одаренных людей, способных к достижениям в конкретном виде спорта, — это:

- 1) способности;
- 2) спортивный отбор;
- 3) спортивная ориентация;
- 4) специальные принципы.

9. Реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки, проявляющаяся в изменении уровня различных составляющих подготовленности спортсмена - это:

- 1) тренированность;
- 2) тренировочный эффект;
- 3) упражнение;
- 4) утомление.

10. Сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним:

- 1) субкультура;
- 2) домохозяйство;
- 3) спорт;

4) Олимпиада.

Ключ: 1-2, 2-2, 3-1, 4-2, 5-4, 6-1, 7-3, 8-2, 9-2, 10-3

5.4. Типовые темы презентаций

1. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
2. Система и календарь спортивных соревнований.
3. Общая характеристика спортивной тренировки.
4. Средства спортивной тренировки.
5. Методы спортивной тренировки.
6. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
7. Методы обучения технике двигательного действия.
8. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
9. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.

5.5. Типовые темы для составления кроссворда

1. Структура макроцикла.
2. Виды микроциклов.
3. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.

5.6. Перечень вопросов к зачету

1. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
2. Основные понятия и термины в теории и методике спортивной тренировки.
3. Принципы спортивной тренировки.
4. Средства и методы спортивной тренировки.
5. Задачи и компоненты спортивной тренировки.
6. Задачи, средства, методы теоретической подготовки (на примере одной из игр).
7. Задачи, средства, методы технической подготовки (на примере одной из игр).
8. Задачи, средства, методы физической подготовки (на примере одной из игр).
9. Задачи, средства, методы тактической подготовки (на примере одной из игр).
10. Задачи, средства, методы психической подготовки (на примере одной из игр).
11. Этапы обучения двигательному действию в ходе спортивной тренировки.
12. Характеристика основных форм организации спортивной тренировки (на примере одной из игр).
13. Гигиенические требования к спортивной тренировке (на примере одной из игр).
14. Тренировочные и соревновательные нагрузки в спорте.
15. Построение тренировки в микроциклах.
16. Построение тренировки в мезоциклах.
17. Построение тренировки в макроциклах.
18. Технология планирования спортивной тренировки.
19. Комплексный контроль и учет в процессе спортивной тренировки.
20. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся в ходе спортивной тренировки.
21. Составьте план и объясните построение тренировки во втягивающем микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).
22. Составьте план и объясните построение тренировки в базовом микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).

23. Составьте план и объясните построение тренировки в соревновательном микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).
24. Составьте план и объясните построение тренировки в контрольно-подготовительном микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).
25. Составьте план и объясните построение тренировки в восстановительном микроцикле (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – неделя).
26. Составьте план базового мезоцикла (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).
27. Составьте план предсоревновательного мезоцикла (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).
28. Составьте план соревновательного мезоцикла (на примере любого вида спорта, классификация спортсмена (ов) – 1 разряд и выше, продолжительность – 4 недели).
29. Составьте схему и объясните построение годичного одноциклового макроцикла с указанием мезоциклов (на примере любого вида спорта).
30. Составьте схему и объясните построение годичного двухциклового макроцикла с указанием мезоциклов (на примере любого вида спорта).