

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профили)

Тренер-преподаватель

наименование ОПОП

Б1.О.21

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Технология спортивной тренировки

Разработчик (и):

Чайников Сергей Александрович

ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК

должность

кандидат педагогических наук, доцент

ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной

физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

А.С. Шемереко

подпись

Мурманск
2024

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста</p> <p>ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта</p> <p>ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>- возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста</p> <p>- методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p> <p>- основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся.</p> <p>- социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта.</p> <p>- классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования.</p>	<p>- планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся</p> <p>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта;</p> <p>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>- проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности.</p> <p>- формировать здоровый образ жизни у занимающихся.</p> <p>- использовать инвентарь и оборудование на</p>	<p>- навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>- навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>- навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ.</p> <p>- навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-</p>	<p>Конспекты занятий (лекционных)</p> <p>Составление конспекта урока</p> <p>Презентация по одной из тем урока на выбор</p> <p>Выполнение практической работы</p>	<p>Вопросы для экзамена</p>

			занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.	спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования.		
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1ОПК-2 Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в избранном виде спорта, а так же методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-2 Умеет ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации, умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов. ИД-3ОПК-2 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся в избранном виде спорта, выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного	- возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и	- планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ	- навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ. - навыками формирования		

	совершенствования; владеет навыками набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.	характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования.	жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.	осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования.		
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1ОПК-3 Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ИД-2ОПК-3 Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; осуществляет подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; ИД-3ОПК-3 Имеет опыт проведения	- возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль,	- планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие	- навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

	занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования.	эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.	воспитательных мероприятий в рамках ДООУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования.		
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ИД-1ОПК-4 Знает специфику деятельности специалиста в различных сферах физической культуры и спорта ИД-2ОПК-4 Умеет использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; ИД-3ОПК-4 Имеет опыт проведения тренировочных занятий различной направленности и организации участия спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	- возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки,	- планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-	- навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

		<p>факторы формирования личностных качеств у занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования. 	<p>массовых мероприятиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. 	<p>спортивной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования. 		
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ИД-1ОПК-9 Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ИД-2ОПК-9 Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять 	<ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных 	<p>Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы</p>	<p>Вопросы для экзамена</p>

	ИД-3опк-9 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.	физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования.	подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.	мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования.		
ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ИД-1ОПК-12 Знает нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики. ИД-2ОПК-12 Умеет строить профессиональную деятельность в соответствии с правовыми и этическими	- возрастные анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста - методики базовых видов физкультурно-	- планировать учебно-воспитательный процесс с учетом особенностей занимающихся - применять методы организации учебной	- навыками разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на	Вопросы для экзамена

	<p>нормами. ИД-Зопк-12 Имеет опыт обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики.</p>	<p>спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке - основы общей психологической подготовки, факторы формирования личностных качеств у занимающихся. - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта. - классификацию и характеристики спортивных сооружений, снарядов, инвентаря и оборудования.</p>	<p>деятельности на занятиях по избранному виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. - проектировать ситуации, развивающие эмоциональную и нравственную сферу личности. - формировать здоровый образ жизни у занимающихся. - использовать инвентарь и оборудование на занятиях, выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.</p>	<p>возраста - навыками проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - навыками планирования и организации воспитательных мероприятий в рамках ДОУ. - навыками формирования осознанного отношения и установки занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и ведения ЗОЖ. - навыками проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования.</p>	<p>выбор Выполнение практической работы</p>	
--	--	---	---	---	---	--

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на лекционных занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	Активная работа на всех лекционных занятиях
2	Активная работа на лекционных занятиях, не более 30% пропусков
0	Отсутствие на лекционных занятиях

3.2 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Критерии оценивания
15	<ul style="list-style-type: none">- обучающийся 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">- обучающийся 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">- обучающийся 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.

3.3 Критерии и шкала оценивания составления плана-конспекта

Баллы	Критерии оценивания
10	Выполнение задания полностью без ошибок
7	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов

Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Вопросы к экзамену

1. Характеристика теории и методики спортивной тренировки как научной и учебной дисциплины и ее место в системе образования.
2. Основные понятия спортивной тренировки.
3. Характеристика средств спортивной тренировки.
4. Классификация и характеристика методов спортивной тренировки.
5. Характеристика принципов спортивной тренировки.
6. Урочные и неурочные формы спортивной тренировки.
7. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Двигательные умения и навыки, их отличительные черты, законы формирования.
9. Структура и этапы обучения двигательному действию.
10. Силовые способности (определение понятия; методика развития, тесты).
11. Скоростные способности (определение понятия; методика развития, тесты).
12. Выносливость как физическое качество (определение понятия; методика развития, тесты).
13. Гибкость как физическое качество (определение понятия; методика развития, тесты).
14. Ловкость как физическое качество (определение понятия; методика развития, тесты).
15. Планирование учебной работы по физическому воспитанию в школе. Документы планирования.
16. Контроль и учет в физическом воспитании.
17. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы).
18. Физическое воспитание обучающихся.
19. Способы дозирования нагрузки на учебно-тренировочных занятиях.
20. Врачебно-педагогический контроль в процессе на учебно-тренировочных занятиях.
21. Физическое воспитание взрослого населения в период трудовой деятельности (задачи, средства, методы, формы).
22. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.
23. Основные специфические понятия теории и методики спорта.
24. Классификации спорта (по различным признакам). Основные направления в развитии спорта.
25. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).
26. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
27. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
28. Характеристика традиционных физкультурно-оздоровительных методик и систем.
29. Фитнес - программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности.
30. Фитнес программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.
31. Фитнес программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
32. Характеристики основных направлений оздоровительной физической культуры.
33. Характеристика основных средств оздоровительной физической культуры