

Компонент ОПОП 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
Физическая культура
наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.02.01
шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля) Тренажерные технологии в спорте

Разработчик (и):
Чунин Александр Игоревич
ФИО
Старший преподаватель кафедры ЗиАФК
должность

ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры
наименование кафедры

протокол № 9 от 28.02.2025 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

Мурманск
2025

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>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта; направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий	навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах	Выполнение практических заданий	Вопросы для зачета
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуры и спорта; направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий	навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах	Выполнение практических заданий	Вопросы для зачета

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 объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
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 недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован 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 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
60	- 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
40	- 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	- 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.

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.

Типовая практическая работа:

1. Разработать правила техники безопасности при занятиях на тренажерах.
2. Составить конспект занятия по ЛФК с использованием тренажерных устройств.
3. Составить конспект учебно-тренировочного занятия для детей дошкольного / школьного возраста.
4. Составить конспект тренировочного занятия по профильному виду спорта с применением тренажерных устройств.

Типовые вопросы для выступления на семинарах:

1. Перспективы и тенденции развития тренажерных технологий.
2. Базовые упражнения или изолированные упражнения: плюсы и минусы.
3. Идеальный тренажерный зал.

Вопросы к зачету

1. Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.
2. История создания тренажерных устройств.
3. Типы и виды тренажеров. Тренажеры для домашнего и профессионального использования.
4. Нормативные требования к установке тренажеров.
5. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.
6. Тренажерные технологии в дошкольных образовательных учреждениях.
7. Тренажерные технологии в общеобразовательной школе.
8. Тренажерные технологии в сузах и вузах.
9. Использование тренажерных технологий на занятиях с мужчинами среднего и зрелого возраста.
10. Использование тренажерных технологий на занятиях с женщинами среднего и зрелого возраста.
11. Использование тренажерных технологий на занятиях с людьми пожилого возраста.
12. Использование тренажерных технологий в адаптивной физической культуре.
13. Использование тренажерных технологий в лечебной физической культуре.
14. Использование тренажерных устройств при обучении техническим действиям в различных видах спорта.
15. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время занятий на тренажерах.
16. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.
17. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе занятий.
18. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
19. Упражнения для развития грудных мышц.
20. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
21. Упражнения для мышц спины.
22. Упражнения для мышц ног.
23. Подготовка мест занятий.

Типовой пример оформления картотеки тренажерных устройств

Кроссовер - блочный тренажер (две рамы, стоящие напротив друг друга соединенные перекладиной сверху), к грузам тянутся ручки на тросах.

В зависимости от упражнения, можно тренировать фактически все группы мышц. Можно выполнять базовые или изолированные упражнения.

Типовой пример оформления глоссария

Изолирующее упражнение — упражнение, при котором ограничивается вовлечение в движение прочих мышц, кроме целевой. Чаще всего это одноуставные упражнения. Как правило на тренажёрах или с использованием специальных приспособлений, таких, например, как скамья Скотта.

Типовой пример картотеки упражнений для различных мышечных групп

Название упражнения: тяга верхнего блока перед собой (к груди)

Тип упражнения: изолированное.

Целевые мышцы: широчайшие мышцы спины

Участвующие мышцы: бицепс, плечи, средняя часть спины

Инвентарь: Тросовые тренажеры

Техника выполнения и методические указания

1. Сидя лицом к тренажеру (отрегулировать упор для ног под рост). Гриф верхнего блока взять хватом сверху

2. Исходное положение: сделать вдох и потянуть гриф к верхней части груди, заводя локти назад (прогиб в пояснице, туловище отклонить назад примерно на 20 градусов, грудь подать вперед) – сделать паузу и выдох по окончании движения; вернуть гриф в исходное положение, полностью выпрямляя руки, напрягая мышцы спины.

3. Выполните необходимое количество повторений.