

**Приложение 2 к РПД Технология спортивной тренировки
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист
Форма обучения – заочная
Год набора - 2023**

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

1. Общие сведения

| | | |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Кафедра | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности |
| 2. | Направление подготовки | 49.03.01 Физическая культура |
| 3. | Направленность (профиль) | Тренер, инструктор-методист |
| 4. | Дисциплина (модуль) | Технология спортивной тренировки |
| 5. | Форма обучения | заочная |
| 6. | Год набора | 2023 |

2. Перечень компетенций

| |
|---|
| 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 |
| ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий |
| 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 |
| ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта |
| ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся |

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: | |
| Тренажерные технологии в физической культуре и спорте. История создания тренажерных устройств. | ОПК-1 ОПК-3 | <ul style="list-style-type: none"> - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - методики контроля и оценки разных сторон подготовленности занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. | <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса при использовании тренажерных устройств. | <ul style="list-style-type: none"> - навыками аналитической обработки собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий при работе на тренажерных устройствах; - педагогическим контролем занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований | Зачет |

| | | | | | |
|--|----------------|---|---|--|-------|
| | | | | определением уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок с применением тренажерных устройств. | |
| Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. | ОПК-2 ОПК-4 | <ul style="list-style-type: none"> - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - методики контроля и оценки разных сторон подготовленности занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. | <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса при использовании тренажерных | <ul style="list-style-type: none"> - навыками аналитической обработки собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий при работе на тренажерных устройствах; - педагогическим | Зачет |

| | | | | | |
|--|----------------|--|---|---|----------------------------|
| | | | устройств. | контролем занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований определением уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок с применением тренажерных устройств. | |
| Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся. | ОПК-2 ОПК-4 | - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - методики контроля и оценки разных сторон подготовленности занимающихся; - правила пользования | - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи | - навыками аналитической обработки собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности | Практические работы. Зачет |

| | | | | | |
|----------------------------|----------------|--|---|--|----------------------------|
| | | информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. | вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса при использовании тренажерных устройств. | занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий при работе на тренажерных устройствах; - педагогическим контролем занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований определением уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок с применением тренажерных устройств. | |
| Использование тренажеров в | ОПК-2 ОПК-4 | - правила пользования информационно- | - пользоваться информационно- | - навыками аналитической | Практические работы. Зачет |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| <p>адаптивной физической культуре.</p> | | <p>коммуникационными технологиями и средствами связи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики контроля и оценки разных сторон подготовленности занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. | <p>коммуникационными технологиями и средствами связи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса при использовании тренажерных устройств. | <p>обработки собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий при работе на тренажерных устройствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическим контролем занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований определением уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения | |
|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|--|----------------|---|---|---|----------------------------|
| | | | | объемов тренировочных нагрузок с применением тренажерных устройств. | |
| Использование тренажеров в лечебной физической культуре. | ОПК-2 ОПК-9 | <ul style="list-style-type: none"> - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - методики контроля и оценки разных сторон подготовленности занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. | <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса при использовании тренажерных устройств. | <ul style="list-style-type: none"> - навыками аналитической обработки собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий при работе на тренажерных устройствах; - педагогическим контролем занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований определением уровня | Практические работы. Зачет |

| | | | | | |
|--|------------------------|--|---|--|-----------------------------------|
| | | | | <p>физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок с применением тренажерных устройств.</p> | |
| <p>Тренажеры в технической подготовке спортсменов.</p> | <p>ОПК-2 ОПК-4</p> | <p>- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - методики контроля и оценки разных сторон подготовленности занимающихся; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p> | <p>- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса при использовании тренажерных устройств.</p> | <p>- навыками аналитической обработки собранных показателей, фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающегося, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий при работе на тренажерных устройствах; - педагогическим контролем</p> | <p>Практические работы. Зачет</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований определением уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок с применением тренажерных устройств. | |
|--|--|--|--|---|--|

4. Критерии и шкалы оценивания

4.1 Критерии оценки выполнения практической работы (каждая практическая работа может иметь от 1 до 3 заданий в зависимости от объема изучаемой темы). Каждое выполненное задание – 5 баллов.

| Наименование критерия | Баллы |
|--|-------|
| Выполнение задания в полном объеме без существенных ошибок | 5 |
| Выполнение задания полностью с несущественными ошибками | 4 |
| Выполнение задания не полностью без существенных ошибок | 3 |
| Выполнение задания не полностью с несущественными ошибками | 2 |
| Задание выполнено не полностью с существенными ошибками | 1 |
| Задание не выполнено | 0 |

4.2 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 усвоил 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 |

4.3. Карточка тренажерных устройств

Каждое описание в каталоге оценивается в 0,5 балла.

4.4. Глоссарий

Каждый термин в глоссарии оценивается в 0,5 балла. Термины должны быть сгруппированы по темам, изученным в ходе курса.

4.5. Карточка упражнений для различных мышечных групп

Каждое упражнение в каталоге оценивается в 0,5 балла. Упражнения должны быть сгруппированы по мышечным группам, на которые идет преимущественное воздействие.

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. 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.

5.2. 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.

5.3 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 саунах и вунгах.
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.

5.4. 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.

5.5. Типовой пример оформления глоссария

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

5.6. 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.