

Приложение 2 к РПД Тренажерные технологии в спорте
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист.
Форма обучения – заочная
Год набора – 2020

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 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, направленность (профиль): Тренер, инструктор-методист.
3.	Дисциплина (модуль)	Тренажерные технологии в спорте
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2020

2. Перечень компетенций

ПК-1	Способен проводить тренировочный процесс и руководить состязательной деятельностью спортсменов на всех этапах подготовки по избранному виду спорта
ПК-3	Способен осуществлять систематический учет, анализ обобщение результатов работы, в том числе с использованием современных информационных и компьютерных технологий

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.	ПК-1 ПК-3	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	-
Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах.	ПК-1 ПК-3	технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	регулировать физическую нагрузку	навыками работы на тренажерах	Конспект темы.
Особенности использования тренажеров с различными возрастными группами занимающихся.	ПК-1 ПК-3	основные виды тренажеров, используемые в сфере физической культуре; особенности и правила эксплуатации тренажеров; основы построения занятий с использованием тренажерных технологий	использовать тренажерные технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися; регулировать физическую нагрузку	навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах	Конспект темы. Семинарские занятия. Практические работы
Использование тренажеров в адаптивной	ПК-1 ПК-3	основные виды тренажеров, используемые в АФК;	использовать тренажерные технологии для	навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и	Конспект темы. Семинарские занятия.

физической культуре.		основы построения занятий с использованием тренажерных технологий	решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися; регулировать физическую нагрузку	совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах	Практические работы
Использование тренажеров в лечебной физической культуре.	ПК-1 ПК-3	основные виды тренажеров, используемые в ЛФК; основы построения занятий с использованием тренажерных технологий	использовать тренажерные технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися; регулировать физическую нагрузку	навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах	Конспект темы. Семинарские занятия. Практические работы
Тренажеры в технической подготовке спортсменов.	ПК-1 ПК-3	основные виды тренажеров, используемые в спорте; основы построения занятий с использованием тренажерных технологий	использовать тренажерные технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися; регулировать физическую нагрузку	навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах	Конспект темы. Семинарские занятия. Практические работы

4.Критерии и шкалы оценивания

4.1 Критерии оценки выполнения практической работы (каждая практическая работа может иметь от 2 до 11 заданий в зависимости от объёма 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.Критерии оценки выступления студентов на семинарах

Баллы	Характеристики ответа студента
3	<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	<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	<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.

4.4.Картотека тренажерных устройств

Каждое описание в каталоге оценивается в 0,5 балла.

4.5.Глоссарий

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

4.6.Картотека 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 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.

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 тренажерах 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.