

**Приложение 2 к РПД Тренажерные технологии в спорте**  
**44.04.01 Педагогическое образование**  
**Направленность (профиль) Организация и управление физкультурно-**  
**оздоровительной деятельностью**  
**Форма обучения – очная**  
**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	44.04.01 Педагогическое образование
3.	Направленность (профиль)	Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью
4.	Дисциплина (модуль)	Тренажерные технологии в спорте
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-1. Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам

### 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:	
Использование тренажеров в циклических видах спорта	ОПК-6 ПК-1	основные виды тренажеров, используемые в циклических видах спорта; 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	Выступления на семинарских занятиях. Выполнение практической работы. Составление картотеки тренажерных устройств. Составление картотеки упражнений для различных мышечных групп. Составление глоссария. Выступление с докладом на конференции любого уровня (международной, всероссийской, региональной, вузовской).
Использование тренажеров в	ОПК-6 ПК-1	основные виды тренажеров, используемые	использовать тренажерные	навыками сохранения и укрепления лоссария.я	Выступления на семинарских

<p>ациклических видах спорта</p>		<p>в ациклических видах спорта; основы построения занятий с использованием тренажерных технологий</p>	<p>технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися; регулировать физическую нагрузку</p>	<p>здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; навыками работы на тренажерах</p>	<p>занятиях. Выполнение практической работы. Составление картотеки тренажерных устройств. Составление картотеки упражнений для различных мышечных групп. Составление глоссария. Выступление с докладом на конференции любого уровня (международной, всероссийской, региональной, вузовской).</p>
----------------------------------	--	---	--	---	--

### Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;  
«хорошо» – 81-90 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов  
«отлично» – 91-100 баллов

#### 4.Критерии и шкалы оценивания

4.1 Критерии оценки выполнения практической работы (каждая практическая работа может оцениваться в 18 баллов).

Наименование критерия	Баллы
Выполнение задания в полном объеме без существенных ошибок	18-16
Выполнение задания полностью с несущественными ошибками	15-14
Выполнение задания не полностью без существенных ошибок	13-11
Выполнение задания не полностью с несущественными ошибками	10-8
Задание выполнено не полностью с существенными ошибками	7-5
Задание не выполнено	5-0

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

#### 4.3. Критерии оценки выступления студентов на семинарах

Баллы	Характеристики ответа студента
3	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил проблему;</li> <li>- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- затрудняется представить научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет понятийным аппаратом.</li> </ul>

#### **4.4. Критерии оценки составления картотеки тренажерных устройств**

Каждое описание в каталоге оценивается в 0,5 балла.

#### **4.5. Критерии оценки составления глоссария**

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

#### **4.6. Критерии оценки составления картотеки 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.

#### **4.7. Критерии оценки выступления с докладом на конференции**

Выступление с докладом на научно-практической конференции или круглом столе оценивается в 10 баллов.

### **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. Составить конспект тренировочного занятия по профильному циклическому виду спорта с применением тренажерных устройств.
2. Составить конспект тренировочного занятия по профильному ациклическому виду спорта с применением тренажерных устройств.

#### **5.2. Типовые вопросы для выступления на семинарах:**

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

#### **5.3 Типовые вопросы к зачету**

1. Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.
2. История создания тренажерных устройств.
3. Типы и виды тренажеров.
4. Нормативные требования к установке тренажеров.
5. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.
6. Использование тренажерных технологий в адаптивном спорте.
7. Использование тренажерных устройств при обучении техническим действиям в циклических видах спорта.

8. Использование тренажерных устройств при обучении техническим действиям в ациклических видах спорта.
9. Травмы спортсменов, наиболее часто встречающиеся во время занятий на тренажерах.
10. Виды классификаций упражнений, используемых в процессе тренировки.
11. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
12. Упражнения для развития грудных мышц.
13. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
14. Упражнения для мышц спины.
15. Упражнения для мышц ног.
16. Подготовка мест занятий с использованием тренажеров.

#### **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.

#### **5.7. Типовые научно-практические конференции, в которых могут принять участие магистранты**

1. Студенческий научный форум (Москва, РАЕ);
2. Научно-практическая конференция ФЕФКиБЖД МАГУ;
3. Дни науки ФЕФКиБЖД МАГУ.