

Оценочные материалы (средства) для проведения текущего контроля
успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине
«Профессионально-спортивное совершенствование»

Направление подготовки 49.03.04 Спорт

Профиль Спортивная подготовка в единоборствах и силовых видах спорта,
тренерско-преподавательская деятельность в образовании, 2021-23 год набора,
очная форма обучения

Разработчик:
Доцент Матук С.В.

Компетенция ПК-2 – Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.

Оценка знаний

Средства оценивания:

1. Вопросы к устному опросу (текущий контроль)

Устный опрос (1 семестр):

1. Средства тренировки спортсменов в подготовительном периоде.
2. Средства тренировки спортсменов в соревновательном периоде.
3. Содержание тренировочного процесса спортсменов в подготовительном периоде.
4. Содержание тренировочного процесса спортсменов в соревновательном периоде.
5. Характеристика равномерного метода тренировки в спорте.
6. Характеристика повторного метода тренировки в спорте.
7. Характеристика переменного метода тренировки в спорте.
8. Характеристика интервального метода тренировки в спорте.
9. Характеристика кругового метода тренировки в спорте.
10. Содержание и ведение дневника самоконтроля.
11. Методика развития общей выносливости.
12. Методика развития скоростных качеств.
13. Методика развития силовых качеств.
14. Состав судейской бригады, обязанности судей.
15. Оздоровительная направленность занятий по избранному виду спорта
16. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в подготовительном периоде.
17. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в соревновательном периоде.
18. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в переходном периоде.
19. Состав главной судейской коллегии, обязанности судей.

Устный опрос (3 семестр)

1. Самоконтроль при занятиях.
2. Показатели тренировочной нагрузки, их характеристика.
3. Особенности проведения занятий в общеобразовательных школах.
4. Особенности проведения занятий в средне-специальных и высших учебных заведениях.
5. Особенности проведения занятий с лицами среднего, старшего и пожилого возраста.
6. Влияние занятий избранным видом спорта на сердечно-сосудистую систему занимающихся.
7. Влияние занятий избранным видом спорта на дыхательную систему занимающихся.
8. Показатели объёма тренировочной нагрузки для спортсменов различной квалификации (2 разряд, 1 разряд, КМС, МС).
9. Характеристика зон интенсивности тренировочной нагрузки.
10. Средства тренировки в подготовительном периоде.
11. Средства тренировки в соревновательном периоде.
12. Характеристика равномерного метода тренировки.
13. Характеристика повторного метода тренировки.
14. Характеристика переменного метода тренировки.
15. Характеристика интервального метода тренировки.
16. Характеристика кругового метода тренировки.

17. Содержание и ведение дневника самоконтроля.
18. Характеристика и подбор упражнений при обучении техники.
19. Характеристика и подбор упражнений при обучении тактики.
20. Классификация соревнований.

Устный опрос (5семестр):

1. Характеристика и подбор упражнений при обучении стойкам и передвижениям.
2. Характеристика и подбор упражнений при обучении прямому удару рукой.
3. Характеристика и подбор упражнений при обучении прямому удару ногой.
4. Классификация соревнований по единоборствам.
5. Объем тренировочной нагрузки и его распределение в годичном цикле подготовки.
6. Интенсивность физической нагрузки и её распределение в годичном цикле подготовки.
7. Средства и методы тренировки, применяемые в подготовительном периоде.
8. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
9. Тренировочное оборудование в видах спорта с преимущественной направленностью на выносливость.
10. Характеристика оборудования в ИВС.
11. Требования безопасности к оборудованию для единоборств.
12. Выбор оборудования в избранном виде спорта.
13. Характеристика снарядов в ИВС.
14. Предметы, экипировка и аксессуары для занятий в ИВС.
15. Основные требования для размещения и пользования инвентарем в ИВС.

Критерии оценки ответов на вопросы:

5 баллов – развернутый, аргументированный, логически выстроенный ответ, четко отвечающий на поставленный вопрос, с использованием примеров из профессиональной деятельности педагога по ФК, с обоснованием собственной позиции и мнения на данную проблему;

4 балла – аргументированный, логически выстроенный ответ, четко отвечающий на поставленный вопрос, с обоснованием собственной позиции и мнения на данную проблему;

3 балла – ответ, содержащий общие знания или обоснование собственного мнения на данную проблему.

1-2 балла - в ответе присутствует фрагментарность, нелогичность изложения.

0 баллов - отказ отвечать на вопрос.

2. Собеседование на экзамене (промежуточная аттестация)

Вопросы к собеседованию на экзамене формируются из перечня вопросов, представленных выше в п.1.

Критерии оценки ответа на теоретический вопрос экзамена (в сумме 30 баллов):

Ответ базируется на полноценно сформированных теоретических знаниях, подкрепляется конкретными примерами из практики. Во время ответа демонстрирует креативность, способности к анализу и синтезу информации, оригинальность мышления. Ответ аргументирован, логически выверен, наполнен конкретными сведениями, подробно детализирован. Полноценно владеет терминологией - 10-15 баллов

Ответ лаконичен и преимущественно носит обобщенный характер. Ответ базируется на фрагментарно сформированных теоретических знаниях, не всегда подкрепляется конкретными примерами из практики. При построении ответа допущены незначительные неточности структурирования материала. Ответ недостаточно полно детализирован и конкретизирован. Допущены незначительные ошибки в процессе подбора конкретных

примеров, иллюстрирующих собственное мнение по вопросу. Не всегда точно применяет терминологию - 5-9 баллов

Ответ не структурирован, высказанная информация носит обобщенный характер, не отражает собственную позицию по обсуждаемому вопросу. Высказывание по обсуждаемому вопросу не базируется на теоретических знаниях, не подкрепляется конкретными примерами из практики. Характер высказывания свидетельствует о неточной интерпретации обсуждаемых вопросов. Аргументация представлена слабо. При использовании терминологии допускает ошибки и неточности - 1-4 балла

Оценка умений

Средства оценивания:

1. План-конспект УТЗ (текущий контроль)

Разработка плана-конспекта УТЗ

Задание 1. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов юношеских разрядов с направленностью на общую физическую подготовку.

Задание 2. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов юношеских разрядов с направленностью на специальную физическую подготовку.

Задание 3. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов юношеских разрядов с направленностью на техническую подготовку.

Задание 4. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов массовых спортивных разрядов с направленностью на общую физическую подготовку и воспитание личностных качеств.

Задание 5. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов массовых спортивных разрядов с направленностью на специальную физическую подготовку.

Задание 6. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов 1 разряда с направленностью на общую физическую подготовку.

Задание 7. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов 1 разряда с направленностью на специальную физическую подготовку.

Задание 8. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов 1 разряда с направленностью на техническую подготовку.

Задание 9. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов КМС с направленностью на общую физическую подготовку и воспитание личностных качеств.

Задание 10. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия для спортсменов КМС с направленностью на специальную физическую подготовку.

Шкала оценивания практического задания (разработка УТЗ)

5 баллов - выставляется студенту, если он демонстрирует глубокие знания, навыки и понимание студентом требований к проведению учебно-тренировочных занятий; нестандартное решение педагогических задач и применение различных способов в подготовке спортсменов, всестороннее понимание теоретических вопросов и использование связанных с ними практических умений и прикладных навыков. Студент умеет анализировать и интегрировать информацию при проведении учебно-тренировочных занятий, делать всесторонние выводы, точные прогнозы изучаемых педагогических процессов на основе использования предоставленной информации, решать проблемы, соответствующие данному уровню подготовки спортсменов.

4 балла- демонстрируются знания, навыки и понимание студентом требований и критериев к подготовке к занятиям. Конспект иллюстрирует знание студентом основных теоретических вопросов и использование практических умений и прикладных навыков. Этот материал должен доказательно подтвердить то, что студент умеет планировать и проводить учебно-тренировочные занятия, анализировать и формулировать выводы, делать логичные прогнозы развития физических качеств на основе применения разнообразных средств и методов.

3 балла-студент демонстрирует удовлетворительные знания, навыки и понимание особенностей проведения занятий, осознает основные теоретические вопросы, но недостаточно использует связанные с ним практические умения. Студент достаточно слабо владеет навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий, слабо анализирует и формулирует выводы, редко делает прогнозы на основе применения средств и методов.

1-2 балла- студент демонстрирует необходимость улучшения знаний и навыков, не в полной мере понимает объем требований, предъявляемых стандартами критериев к основным модельным характеристикам подготовки спортсменов, знает основные теоретические вопросы ,но не умеет использовать связанные с этими вопросами практические умения. Студент умеет делать некоторые упрощенные прогнозы на основе ограниченных знаний.

2. Практическое задание на экзамене (промежуточная аттестация) формируются из перечня заданий, представленных выше в п.1.

Критерии оценки практического задания:

9-10 баллов - студент свободно, достаточно подробно излагает решение, обоснованно использует материал для решения задания; студент свободно владеет умениями и навыками, приобретенными во время изучения дисциплины, предлагает дополнительные пути решения.

7-8 баллов - студент в целом владеет изученным материалом, но не достаточно полно использует материал для обоснования поставленного задания; может пояснить выбор решения ситуации.

5-6 баллов - студент представляет неточное решение задания; решение содержит неточности или незначительные ошибки.

Оценка опыта:

Средства оценивания:

1. Проведение УТЗ (текущий контроль)

Комплект заданий для проведения УТЗ:

1. Провести тренировочное занятие на обучение двигательным действиям.
2. Провести тренировочное занятие на развитие силовых способностей.
3. Провести тренировочное занятие на развитие скоростных способностей.
4. Провести тренировочное занятие на развитие выносливости.
5. Провести тренировочное занятие на развитие координационных способностей.

Критерии оценки проведения УТЗ:

10-8 баллов - организованное проведение занятия, речь грамотная, владение вниманием группы, управление дисциплиной, целесообразное использование времени, исправление ошибок, четкое объяснение и правильный показ упражнений, соблюдение техники безопасности.

7-5 баллов - организованное проведение занятия, речь грамотная, владение вниманием

группы, управление дисциплиной, не целесообразное использование времени, мало исправляет ошибки, долгое объяснение, правильный показ упражнений, соблюдение техники безопасности.

4-3 балла - организованное проведение занятия, ошибки в терминологии, нет управления дисциплиной, не целесообразное использование времени, мало исправляет ошибки, не четкое объяснение правильный показ упражнений, соблюдение техники безопасности.

2-1 балл - нарушения в организации занятия, не следит за дисциплиной, не может четко объяснить упражнение, не следит за выполнением упражнений, не соблюдает технику безопасности.

Средства оценивания:

Участие в соревнованиях различного уровня (организации, муниципальные, региональные, межрегиональные, всероссийские, международные)

Шкала оценивания участия в соревнованиях

5 баллов - Студент показал норматив КМС и выше;

4 балла - Студент показал норматив 1 спортивного разряда;

3 балла - Студент показал норматив 2 спортивного разряда;

2 балла - Студент показал норматив 3 спортивного разряда;

Средства оценивания:

Судейство соревнований в должности: главного судьи, главного секретаря, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря, судьи секундометриста, судьи-секретаря, судьи по награждению, судьи информатора, судьи при участниках.

Шкала оценивания судейства соревнований

5 баллов – Судейство соревнований по плану кафедры в различных должностях. Грамотное ведение отчетной документации. Грамотное выполнение должностных обязанностей старшего судьи, судьи, секретаря, гл. секретаря, гл. судьи.

4 балла – Судейство соревнований по плану кафедры в различных должностях. Грамотное ведение отчетной документации.

3 балла - Судейство соревнований по плану кафедры в должности секретаря.

2 балла - Судейство соревнований по плану кафедры в должности помощника секретаря.

1 балл - Судейство соревнований по плану кафедры в должности помощника секретаря с нарушение своих должностных обязанностей в оформлении документации.

Поощрительные баллы (за 1 мероприятие)

5 баллов – За участие во Всероссийских и международных соревнованиях;

4 балла – За участие в зональном чемпионате (первенстве) России;

3 балла – За участие в региональных соревнованиях (чемпионат, Кубок, первенство);

2 балла – За участие в городских соревнованиях;

1 балл – За участие за сборную команду кафедры во внутривузовской спартакиаде по другим видам спорта.

ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ

1. Объем тренировочной нагрузки и его распределение в годичном цикле подготовки.
2. Интенсивность тренировочной нагрузки и его распределение в годичном цикле подготовки.
3. Средства и методы тренировки, применяемые в подготовительном периоде.
4. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
5. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
6. Особенности занятий избранным видом спорта младших, средних, старших классов.
7. Методика развития общей выносливости.

8. Методика развития скоростных качеств.
9. Методика развития силовых качеств.
10. Оздоровительная направленность занятий избранным видом спорта.
11. Особенности проведения занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах.
12. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в подготовительном периоде.
13. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в соревновательном периоде.
14. Средства, методы, объем, интенсивность тренировочных занятий в переходном периоде.
15. Самоконтроль при занятиях избранным видом спорта.
16. Показатели тренировочной нагрузки, их характеристика.
17. Структура и содержание микроциклов на различных этапах годового цикла.
18. Контроль и учет выполнения тренировочной нагрузки.
19. Календарь соревнований, требования к его составлению.
20. Особенности проведения тренировочных сборов в подготовительном периоде.
21. Особенности проведения тренировочных сборов в соревновательном периоде.
22. Подготовка к проведению соревнований.
23. Виды планирования.
24. Особенности построения тренировочного процесса с юными спортсменами
25. Периодизация годового цикла (средства, методы, задачи каждого периода).
26. Права участников соревнований.
27. Документы необходимые для проведения соревнований.
28. Личностные качества тренера.
29. Воспитательная работа тренера.
30. Структура и функции федераций по избранному виду спорта.