

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.08.2020
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра Спорта

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

Протокол от «14» июля 2020 г., № 14

Зав. кафедрой Е.В. Шустова Шустова Е.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине
Физическая культура и спорт

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Профиль (программа подготовки) -
Спортивная тренировка

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-10 Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-11 Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-13 Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта; <i>уметь:</i> - разрабатывать документацию для организации и проведения соревнований	Устный опрос	41-60 баллов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта; <i>уметь:</i> - разрабатывать документацию для организации и проведения соревнований - демонстрировать технику базовых видов спорта; <i>владеть:</i> - специальной терминологией; - навыками проведения соревнований по базовым видам спорта. - методами предупреждения травматизма при проведении спортивных соревнований.	Разработка документов: положение о соревнованиях, заявок, протоколов, отчетов и др.	61-100 баллов
ПК-10 Способностью реализовывать систему отбора и	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - тренировочные эффекты воздействия общефизической подготовки на организм	Тестирование технической и физической подготовленности Разработка батарей тестов для определения уровня	41-60 баллов

спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			занимающихся; - правила соревнований по базовым видам спорта; - модельные характеристики различных сторон подготовленности в базовых видах спорта. <i>уметь:</i> - выполняет контрольные нормативы по общефизической подготовке; - оценивать результаты тестирования подготовленности спортсмена, - разрабатывать документацию для организации и проведения соревнований	физической подготовленности спортсменов	
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - тренировочные эффекты воздействия общефизической подготовки на организм занимающихся; - правила соревнований по базовым видам спорта; - модельные характеристики различных сторон подготовленности в базовых видах спорта. <i>уметь:</i> - выполняет контрольные нормативы по	Тестирование технической и физической подготовленности Разработка батарей тестов для определения уровня физической подготовленности спортсменов	61-100 баллов

			общефизическо й подготовке; - оценивать результаты тестирования подготовленности спортсмена, - разрабатывать документацию для организации и проведения соревнований <i>владеть:</i> - специальной терминологией ; - навыками проведения соревнований по базовым видам спорта. - методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся; - методами предупреждения травматизма при проведении спортивных соревнований. - методами предупреждения травматизма на уроках (занятиях) по физической культуре;		
ПК-11 Способностью разрабатывать перспективные,	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - средства и методы физической подготовки и их использование в структуре	Разработка комплексов ОРУ, специальных подготовительных и подводящих упражнений Проведение комплексов	41-60 баллов

оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта			тренировочного процесса; - тренировочные эффекты воздействия общефизической подготовки на организм занимающихся; - модельные характеристики различных сторон подготовленности в базовых видах спорта. <i>уметь:</i> - составлять комплексы общеразвивающих упражнений на различные двигательные качества; - применять инвентарь и оборудование, тренажерные устройства на занятиях по общефизической подготовке; - оценивать результаты тестирования подготовленности спортсмена,	упражнений в роли преподавателя	
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - средства и методы физической подготовки и их использование в структуре тренировочного процесса; -	Разработка комплексов ОРУ Проведение комплексов упражнений в роли преподавателя	61-100 баллов

			тренировочные эффекты воздействия общефизической подготовки на организм занимающихся; - модельные характеристик различных сторон подготовленности в базовых видах спорта. <i>уметь:</i> - составлять комплексы общеразвивающих упражнений на различные двигательные качества; - применять инвентарь и оборудование, тренажерные устройства на занятиях по общефизической подготовке; - оценивать результаты тестирования подготовленности спортсмена. <i>владеть:</i> - методиками развития силовых способностей средствами базовых видов спорта; - методиками развития скоростно-силовых способностей средствами базовых видов		
--	--	--	---	--	--

			спорта; - методиками развития выносливости средствами базовых видов спорта; - методиками развития гибкости средствами базовых видов спорта; - методиками развития координационных способностей средствами базовых видов спорта;		
ПК-13 Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии и управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - тренировочные эффекты воздействия общефизической подготовки на организм занимающихся; - правила соревнований по базовым видам спорта; - модельные характеристики различных сторон подготовленности в базовых видах спорта. <i>уметь:</i> - выполнять контрольные нормативы по общефизической подготовке; - оценивать результаты тестирования подготовленности спортсмена,		41-60 баллов

			- разрабатывать документацию для организации и проведения соревнований		
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях Раздел 6 Тема 1,2.	<i>знать:</i> - тренировочные эффекты воздействия общефизической подготовки на организм занимающихся; - правила соревнований по базовым видам спорта; - модельные характеристик различных сторон подготовленности в базовых видах спорта. <i>уметь:</i> - выполняет контрольные нормативы по общефизической подготовке; - оценивать результаты тестирования подготовленности спортсмена, - разрабатывать документацию для организации и проведения соревнований <i>владеть:</i> - специальной терминологией ; - навыками проведения соревнований по базовым видам спорта. - методиками по определению антропометрич	Тестирование технической и физической подготовленности Разработка батарей тестов для определения уровня физической подготовленности спортсменов	61-100 баллов	

			еских, физических и психических особенностей обучающихся; - методами предупреждения травматизма при проведении спортивных соревнований. - методами предупреждения травматизма на уроках (занятиях) по физической культуре;		
ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - тренировочные эффекты воздействия общефизической подготовки на организм занимающихся; - модельные характеристики различных сторон подготовленности в базовых видах спорта. <i>уметь:</i> - выполняет контрольные нормативы по общефизической подготовке; - оценивать результаты тестирования подготовленности спортсмена	Тестирование технической и физической подготовленности Разработка батарей тестов для определения уровня физической подготовленности спортсменов	41-60 баллов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - тренировочные эффекты воздействия	Продвинутый	61-100 баллов

			общефизическо й подготовки на организм занимающихся; - модельные характеристик различных сторон подготовленност и в базовых видах спорта. <i>уметь:</i> - выполняет контрольные нормативы по общефизическо й подготовке; оценивать результаты тестирования подготовленно сти спортсмена, <i>владеть:</i> - методиками по определению антропометрич еских, физических и психических особенностей обучающихся; - методиками развития силовых способностей средствами базовых видов спорта; методиками развития скоростно- силовых способностей средствами базовых видов спорта; - методиками развития выносливости средствами базовых видов		
--	--	--	--	--	--

			спорта; методиками развития гибкости средствами базовых видов спорта; методиками развития координационн ых способностей средствами базовых видов спорта;		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов; Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Оценка сформированности компетенций осуществляется по следующим показателям:

- оценка преподавателем выполненных студентами работ;
- устного опроса при сдаче выполненных индивидуальных заданий и во время зачета (для выявления знания и понимания теоретического материала дисциплины);
- выполнение контрольных нормативов.

1.Выполнение контрольных нормативов.

Плавание

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		1	2	3	1	2	3
1.	100 к/п	1.40.0	1.42.7	1.50.5	1.30.0	1.34.7	1.3 2.1
2.	400м.	б/у			б/у		
3.	Эстафета (передача)	техника передачи			техника передачи		
4.	Старты, повороты	техника			техника		

Легкая атлетика

№ п/ п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		16	26	36	16	26	36
1.	Бег 30м; с	5,5	5,0	4,6	4,8	4,5	4,0
2.	Бег 100м; с	16,2	15,0	13,8	14,2	13,0	12,3
3.	Прыжок в длину с разбега, см	390	420	4,40	460	500	530
4.	Метание малого мяча, м	32	36	40	50	55	65
5.	Кросс 1000 м; мин, с.	4.25	4.10	3.32	3.35	3.20	2.52

2. Вопросы для теоретического зачета

Анализ техники легкоатлетических упражнений.

Анализ техники способов плавания.

Анализ техники дисциплин гимнастики.

Анализ туристической техники.

Анализ техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, мини-футбола.

Правила проведения соревнований по изученным базовым видам спорта.

Техника безопасности при проведении соревнований по изученным базовым видам спорта.

Методика исправления типичных ошибок в технике изученных видов спорта.

Методика тестирования физической подготовленности в базовых видах спорта

Критерии эффективности технической подготовленности в базовых видах спорта.

Критерии физической подготовленности в базовых видах спорта.

Тесты и процедура тестирования физической подготовленности в базовых видах спорта.

3. Задания по разработке учебных материалов.

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

2. Составление комплексов упражнений для развития силы в избранном виде спорта.

3. Составление комплексов упражнений для развития быстроты в избранном виде спорта.
4. Составление комплексов упражнений для развития выносливости в избранном виде спорта.
5. Составление комплексов упражнений для развития гибкости в избранном виде спорта.
6. Составление комплексов упражнений для развития координационных способностей в избранном виде спорта.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Текущий контроль.

Посещение лекционных, практических занятий от 1 до 4 баллов за 1 занятие – 5-15 б.

Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных упражнений – 10-15 б.

Оценка за выполнение контрольных нормативов (см. практические требования) – 10-15 б.

Подготовка, проведение и оценивание результатов тестирования физической подготовленности занимающихся – 7-15 б.

Разработка батарей тестов для оценивания уровня развития различных двигательных качеств - 12-20 б.

Ответ на теоретическом зачёте – 11-20 б.

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Зачет выставляется если студент набрал за все виды работ 60 баллов и более.