

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
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» нояб 2020 г., № 14

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

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине
Технология спортивной тренировки

Направление подготовки
44.03.05 – Педагогическое образование

Профиль (программа подготовки) -
Физическая культура и дополнительное образование

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. 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 ¹	Этапы формирования
ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК -9 способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.	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	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

педагогический контроль и коррекцию.	
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
ОК-7-способностью к самоорганизации и самообразованию	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	Этапы формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает общепедагогические принципы и методы используемые в спортивной тренировке, методы и средства педагогического контроля в избранном виде спорта, контрольные нормативы и их содержание по видам подготовки для спортсменов различного возраста и квалификации. Умеет подбирать необходимые средства и методы для определения уровня различных видов подготовленности и спортсменов.	Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности (общefизическо й, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя.	41-60
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает общепедагогические принципы и методы используемые в спортивной	Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности	61-100

		ная работа	тренировке , методы и средства педагогического контроля в избранном виде спорта, контрольные нормативы и их содержание по видам подготовки для спортсменов различного возраста и квалификации. Умеет подбирать необходимые средства и методы для определения уровня различных видов подготовленности и спортсменов Владеет методикой организации и проведения педагогического контроля в избранном виде спорта	ти (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя.	
ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает особенности структуры учебно-тренировочного занятия, средства и методы используемые в различных частях учебно-тренировочного занятия, формы организации занимающихся, Умеет формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей учебно-тренировочного занятия и устанавливать параметры	План-конспект учебно-тренировочного занятия. Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС.	41-60

			нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего учебно- тренировочного занятия.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятель ная работа	Знает особенности структуры учебно- тренировочного занятия, средства и методы используемые в различных частях учебно- тренировочного занятия, формы организации занимающихся. Умеет формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей учебно- тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего учебно- тренировочного занятия. Владеет опытом разработки плана-конспекта учебно- тренировочного занятия в ИВС в ДЮСШ.	План-конспект учебно- тренировочного занятия. Программа спортивной подготовки для спортивно- оздоровительны х групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно- тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствова ния (ГСС) в ИВС.	61-100
ПК-8 способностью использовать знания об источках и эволюции	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятель ная работа	Знает основы тренировки в избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки,	Разработка микроцикла. Разработка мезоцикла. Разработка годового макроцикла. Доклад с	41-60

формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.			тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта. особенности построения учебно-тренировочного процесса, структуру и типы микроциклов и мезоциклов, основы построения микроциклов и мезоциклов, в том числе факторы и обстоятельства, влияющие на их структуру и продолжительность, структуру макроцикла, факторы ее определяющие, периоды годичного цикла и особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Умеет применять знания основ спортивной тренировки в избранном виде спорта при планировании и организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, разрабатывать содержание различных типов микро и мезоциклов, определять режим нагрузки и отдыха, разрабатывать содержание тренировки в	презентацией (анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС). Тестирование	
--	--	--	--	--	--

			различные периоды макроцикла и определять динамику нагрузки.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает основы тренировки в избранном виде спорта, основные положения и содержание тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки, средства и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта, особенности построения учебно-тренировочного процесса, структуру и типы микроциклов и мезоциклов, основы построения микроциклов и мезоциклов, в том числе факторы и обстоятельства, влияющие на их структуру и продолжительность, структуру макроцикла, факторы ее определяющие, периоды годового цикла и особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Умеет применять знания основ спортивной тренировки в избранном виде спорта при планировании и	Разработка микроцикла. Разработка мезоцикла. Разработка годового макроцикла. Доклад с презентацией (анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС). Тестирование	61-100

			организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, разрабатывать содержание различных типов микро и мезо циклов, определять режим нагрузки и отдыха, разрабатывать содержание тренировки в различные периоды макроцикла и определять динамику нагрузки. Владеет опытом построения тренировочного процесса юных спортсменов в ИВС.		
ПК-9 способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает историю возникновения и развития ИВС, особенности ИВС, биографию легендарных спортсменов и тренеров в ИВС, роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания. Умеет формировать мотивацию и интерес к занятиям избранным видом спорта учебно-тренировочных занятиях используя разнообразие средств и методов	Реферат. План-конспект учебно-тренировочного занятия.	41-60

			спортивной тренировки для обучения технико-тактическим действиям и развития специальных физических качеств, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает историю возникновения и развития ИВС, особенности ИВС, биографию легендарных спортсменов и тренеров в ИВС, роль и место спортивной тренировки в системе физического воспитания. Умеет формировать мотивацию и интерес к занятиям избранным видом спорта на учебно-тренировочных занятиях используя разнообразие средств и методов спортивной тренировки для обучения	Реферат. План-конспект учебно-тренировочного занятия.	61-100

			техническим действиям и развития специальных физических качеств, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции Владеет разнообразным арсеналом средств и методов спортивной тренировки для обучения технико-тактическим действиям и развития специальных физических качеств в ИВС.		
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.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена в избранном виде спорта, виды, этапы и критерии спортивного отбора, его цель, задачи, методы и средства. Умеет выявлять критерии отбора, а также подбирать методы и средства отбора в соответствии с его конкретным	Программа тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта. Устный ответ на вопросы на теоретическом зачете.	41-60

			этапом.		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена в избранном виде спорта, виды, этапы и критерии спортивного отбора, его цель, задачи, методы и средства. Умеет выявлять критерии отбора, а также подбирать методы и средства отбора в соответствии с его конкретным этапом. Владеет современной методикой организации и проведения отбора со спортсменами различного возраста и квалификации.	Программа тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта. Устный ответ на вопросы на теоретическом зачете.	61-100
ПК - II способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает цель, задачи и содержание спортивной подготовки в ДЮСШ. основные документы планирования учебно-тренировочной работы Умеет разрабатывать перспективные и	Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ),	41-60

			оперативные планы учебно-тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ.	групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС. Устный ответ на вопросы на теоретическом зачете.	
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает цель, задачи и содержание спортивной подготовки в ДЮСШ, основные документы планирования учебно-тренировочной работы. Умеет разрабатывать перспективные и оперативные планы учебно-тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ. Владеет навыками планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ на различных этапах многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ.	Программа спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС. Устный ответ на вопросы на теоретическом зачете.	61-100
ПК-13 способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок, понятия интенсивности и объема нагрузки.	План-конспект учебно-тренировочного занятия. Разработка микроцикла, мезоцикла,	41-60

состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			характер отдыха и его продолжительность, основы педагогического контроля. Умеет планировать нагрузку конкретного тренировочного задания, учебно-тренировочного занятия, микро, мезо и макроцикла.в ИВС, подбирать необходимые методы и средства педагогического контроля в избранном виде спорта.	годового макроцикла.	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает характеристики тренировочных и соревновательных нагрузок, понятия интенсивности и объема нагрузки. характер отдыха и его продолжительность, основы педагогического контроля. Умеет планировать нагрузку конкретного тренировочного задания, учебно-тренировочного занятия, микро, мезо и макроцикла.в ИВС, подбирать необходимые методы и средства педагогического контроля в избранном виде спорта.. Владеет опытом целесообразного использования нагрузок и	План-конспект учебно-тренировочного занятия. Разработка микроцикла, мезоцикла, годового макроцикла.	61-100

			регулирования интервалов отдыха при планировании и построении учебно-тренировочного процесса, а также методикой определения уровня подготовленности и спортсменов в ИВС.		
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	Знает закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, основы тренировки в избранном виде спорта, методы и средства педагогического контроля Умеет применять знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, методы и средства педагогического контроля для оценивания процесса и результатов спортивной деятельности	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов ДЮСШ в ИВС. Доклад и презентация (Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС). Устный ответ на вопросы на теоретическом зачете.	41-60
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает закономерности приобретения, сохранения и утраты спортивной формы, основы тренировки в избранном виде спорта, методы и средства педагогического контроля Умеет применять знания основ спортивной тренировки при	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов ДЮСШ в ИВС. Доклад и презентация Анализ упражнений для обучения технико-тактическим	61-100

			выборе средств и методов для занятий ИВС, методы и средства педагогического контроля для оценивания процесса и результатов спортивной деятельности Владеет опытом разработки батарей тестов для осуществления контроля за уровнем подготовленности и спортсмена, целесообразного использования нагрузок и регулирования интервалов отдыха при планировании и построении учебно-тренировочного процесса.	действиям в ИВС. Устный ответ на вопросы на теоретическом зачете.	
ОК-7- способностью к самоорганизации и самообразованию	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает историю, развитие и современное состояние ИВС, общепедагогические принципы и методы, специфические средства и методы, используемые в спортивной тренировке, Умеет применять знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, подбирать упражнения для решения задач спортивной подготовки в соответствии с	Доклад и презентация Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС. План-конспект учебно-тренировочного занятия. Реферат	41-60

			возрастом, уровнем подготовленности и занимающихся, планировать нагрузку конкретного тренировочного задания, учебно-тренировочного занятия, формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей учебно-тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего учебно-тренировочного занятия		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знает историю, развитие и современное состояние ИВС, общепедагогические принципы и методы, специфические средства и методы, используемые в спортивной тренировке. Умеет применять знания основ спортивной тренировки при выборе средств и методов для занятий ИВС, подбирать упражнения для решения задач спортивной подготовки в соответствии с возрастом, уровнем	Доклад и презентация Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС. План-конспект учебно-тренировочного занятия. Реферат	61-100

			подготовленность и занимающихся, планировать нагрузку конкретного тренировочного задания, учебно-тренировочного занятия, формулировать цель и задачи занятия в соответствии с темой, разрабатывать содержание всех частей учебно-тренировочного занятия и устанавливать параметры нагрузки отдельного упражнения, динамику нагрузки и отдыха части занятия и всего учебно-тренировочного занятия. Владеет опытом разработки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в ИВС в ДЮСШ.		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

Подтверждением сформированности у студента оцениваемых компетенций является промежуточная и итоговая аттестация.

Оценка успеваемости студентов осуществляется по результатам оценивания преподавателем выполненных студентами работ

- анализа подготовленного студентами реферата;
- устного опроса во время зачета в четвертом и пятом семестре (для выявления знания и понимания теоретического материала дисциплины);
- оценки разработанных программ тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта по заданию преподавателя.
- оценки разработанных батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.
- оценки плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.
- оценки разработанных микроцикла, мезоцикла, годовичного макроцикла по заданию преподавателя.

- оценки разработанных программ спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС по заданию преподавателя.

- оценивания выступления на конференции с докладом и презентацией (Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС).

Текущий контроль и итоговый контроль результатов изучения дисциплины осуществляется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Технологическая карта дисциплины «Технология спортивной тренировки»

№ п/п	ФИО студента	Виды учебной деятельности								
		Аудиторная работа				СРС				Атте- стация
		Аудиторные занятия (посещение)	Разработка программ спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС по заданию преподавателя.	Разработка микроцикла, мезоцикла, годичного макроцикла	Выступление с докладом на конференции	Реферат	План-конспект учебно-тренировочного занятия	Тесты для определения уровня различных видов подготовленности спортсменов ДЮСШ в ИВС.	Программы тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта.	Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям максимум 10 баллов (доклад и презентация).

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.

1. Тематика рефератов:

1. История возникновения и развития ИВС в мире.
2. История возникновения и развития ИВС в СССР.
3. История развития и современное состояние ИВС в РФ.
4. Эволюция правил и технико-тактических действий в процессе становления и развития ИВС.
5. Знаменитые отечественные тренеры и их вклад в развитие ИВС.
6. Знаменитые зарубежные тренеры и их вклад в развитие ИВС.
7. Знаменитые отечественные спортсмены в ИВС.
8. Знаменитые зарубежные спортсмены в ИВС.
9. История участия отечественных спортсменов на Олимпийских играх в ИВС.
10. Характеристика избранного вида спорта на современном этапе.
11. Место и значение ИВС в системе физического воспитания молодежи в России.
12. Избранный вид спорта как средство рекреации и продления долголетия.

2. Контрольные вопросы.

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
3. Метод целостно-конструктивного упражнения.
4. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
5. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
6. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
7. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
8. Эффективные средства и методы в обучении техники.
9. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
10. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
11. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
12. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
13. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
14. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
15. Переменный метод.
16. Интервальный метод.
17. Метод прогрессирующих нагрузок.
18. Вариативный метод.
19. Контрольный метод.
20. Соревновательный метод.
21. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
22. Виды физических нагрузок.
23. Нагрузка физическая и функциональная.
24. Психологическая нагрузка.
25. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
26. Принципы соответствия физических нагрузок.
27. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
28. Принцип пороговых нагрузок.
29. Принцип сверхнагрузок.
30. Понятие форсированных нагрузок.
31. Возрастные особенности и физические нагрузки.
32. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.

5 семестр

1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
2. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
3. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
4. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
5. Структура многомесячных циклов тренировки. Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла.
6. Структура малых тренировочных циклов (микроциклов).
7. Структура средних тренировочных циклов (мезоциклов).
8. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
9. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
10. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
11. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
12. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

13. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
14. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
15. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
16. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
17. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
18. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
19. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
20. Понятие и сущность спортивного отбора.
21. Задачи спортивного отбора.
22. Критерии спортивного отбора.
23. Виды спортивного отбора.
24. Методы спортивного отбора.
25. Педагогические методы спортивного отбора.
26. Психологические методы спортивного отбора.
27. Социологические методы спортивного отбора.
28. Медико-биологические методы спортивного отбора.
29. Морфологические критерии спортивного отбора.
30. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
31. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
32. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
33. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
34. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
35. Соревновательный отбор.
36. Этапы спортивного отбора.

3. Тесты.

Тест №1 «Средства спортивной тренировки»

1. Упражнения, применяемые для общего физического развития новичков и малоподготовленных спортсменов.
 - а) избранный вид спорта
 - б) подводящие упражнения
 - в) собственно общеразвивающие упражнения
 - г) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализацией
2. Упражнения, применяемые для общефизической подготовки, повышения функциональных возможностей организма спортсмена, а также для активного отдыха.
 - а) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям избранной спортивной специализации
 - б) собственные общеразвивающие упражнения
 - в) избранный вид спорта
 - г) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализацией

3. Какие упражнения способствуют формированию общей физической подготовленности (по координационной, силовой и психической составляющей приближенные к избранному виду спорта)?

- а) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
- б) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
- в) специальные упражнения
- г) собственные общеразвивающие упражнения

4. Какие упражнения наиболее соответствуют координационным, биомеханическим, психологическим характеристикам и характеру выполнения избранной спортивной специализации, а также используются для развития двигательных качеств и обучения двигательным действиям?

- а) специальные упражнения
- б) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
- в) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
- г) специальные упражнения для обучения технике избранного вида спорта

5. Какие упражнения используются для обучения технике избранного вида спорта?

- а) избранный вид спорта
- б) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации
- в) подводящие упражнения
- г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта

6. Укажите упражнения, которые не относятся к специальным.

- а) специальные упражнения, способствующие развитию волевых качеств
- б) специальные упражнения для обучения технике
- в) специальные идеомоторные упражнения
- г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта

7. Эффект каких упражнений основан на функциональных изменениях в органах и системах организма спортсмена, автоматически возникающих в момент представления о движениях?

а) идеомоторные упражнения

б) специальные упражнения для обучения технике

в) подводящие упражнения

г) специальные упражнения

8. Относятся ли гигиенические факторы к средствам спортивной тренировки?

а) относятся

б) гигиенические факторы относятся к естественным силам природы

в) гигиенические факторы входят в состав методов спортивной тренировки

г) все вышеперечисленные ответы не верны

9. Укажите, что из нижеперечисленного не относится к средствам спортивной тренировки.

а) физические упражнения

б) гигиенические факторы

в) естественные силы природы

г) средства восстановления работоспособности спортсмена

10. Какие упражнения используются с целью разминки?

а) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации

б) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации

в) аутогенная тренировка

г) собственные общеразвивающие упражнения

11. К медико-биологическим средствам спортивной тренировки относятся:

а) солнечная радиация

б) гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня)

в) пребывание в среднегорье

г) пребывание в высокогорье

12. Имитационные упражнения подбираются таким образом, чтобы:

а) действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре, характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплины

б) оказывать разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствовать развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков

в) воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену

г) создать функциональный фундамент для специализированного развития физических способностей

13. Специально-подготовительные упражнения в зависимости от назначения подразделяют на:

а) подводящие

б) собственно-тренировочные

в) модельные

г) учебно-тренировочные

14. Общеподготовительные упражнения должны:

а) обеспечивать всестороннее развитие спортсмена

б) должны повышать устойчивость организма спортсмена к охлаждению, согреванию

в) отличаться от соревновательных по особенностям режима и форме действий, но совпадать с ними по составу действий и общей направленности

г) стимулировать развитие специальной тренированности

15. Собственно тренировочные упражнения являются главным средством спортивной тренировки потому, что:

а) необходимы для повышения общего уровня работоспособности спортсмена или поддержания его

б) служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта

в) направлены на одновременное развитие физических и психических способностей

г) позволяют решать основные задачи спортивной тренировки

16. По какой причине удельный вес избранных соревновательных упражнений невелик в большинстве видов спорта?

а) так как они не достаточно связаны со спецификой избранной спортивной специализации

б) так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования

в) так как они отличаются от упражнений своего вида спорта режимом функционирования организма

г) так как они отличаются от упражнений своего вида спорта способом и условиями выполнения действий

17. Что не относится к средствам психологического воздействия, используемых в спортивной тренировке?

- а) идеомоторные упражнения
- б) аутогенная тренировка
- в) внушенный сон-отдых
- г) психосоматическая тренировка

18. В зависимости от сходства и различия с видом спорта, избранным в качестве предмета спортивной специализации, все физические упражнения подразделяются на:

- а) соревновательные и подготовительные
- б) имитационные и подготовительные
- в) общеразвивающие и подготовительные
- г) подводящие и подготовительные

19. Значение соревновательных упражнений в подготовке спортсмена определяется тем, что они:

- а) позволяют осуществить более избирательное, а в определенном отношении и более эффективное воздействие на отдельные качества, способности и навыки спортсмена, необходимые в избранном виде спорта
- б) направлены на одновременное развитие качеств и техники движений в избранном виде спорта
- в) представляют собой единственное средство, позволяющее воссоздать всю совокупность специфических требований предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену, и тем самым стимулировать развитие специальной тренированности
- г) в возможно большей степени соответствуют по координационной структуре, характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине

Ключ

№	ответ	№	ответ
1	в	11	б
2	г	12	а
3	а	13	а
4	а	14	а
5	в	15	г
6	в	16	б

7	а	17	г
8	а	18	а
9	г	19	в
10	г		

Тест № 2 «Методы спортивной тренировки»

1. Укажите, что из нижеперечисленного не относится к неспецифическим методам спортивной тренировки.

а) метод разучивания по частям

б) рассказ

в) команда

г) показ спортивных кинограмм

2. Укажите, что из нижеперечисленного относится общепедагогическим методам.

а) метод словесного и наглядного воздействия

б) круговой метод

в) частично-регламентированного упражнения

г) игровой метод

3. При каком методе разучивания двигательного действия осуществляется его многократное повторение в полной координации?

а) повторный метод

б) метод словесного воздействия

в) игровой метод

г) метод целостного разучивания

4. Метод, при котором двигательное действие осваивается при постоянном взаимодействии его частей с сохранением ритма и структуры движений, называется...

а) методом разучивания по частям

б) соревновательным методом

в) методом целостного разучивания

г) интервальным методом

5. Какой метод используется при начальном обучении несложным двигательным действиям, а также при закреплении и совершенствовании двигательного действия?

- а) метод целостного разучивания
- б) метод разучивания по частям
- в) игровой метод
- г) метод словесного воздействия

6. При каком методе спортивной тренировки система движений расчленяется на части, которые разучиваются с последующим соединением в целое?

- а) метод целостного разучивания
- б) метод наглядного воздействия
- в) игровой метод
- г) метод разучивания по частям

7. Повторный метод относится к группе методов...

- а) методы стандартного упражнения
- б) методы вариативного упражнения
- в) группа общепедагогических методов
- г) методы круговой тренировки

8. Какой метод способствует развитию аэробного компонента выносливости (общей выносливости)?

- а) метод длительной равномерной тренировки
- б) повторный метод
- в) интервальный метод
- г) экстенсивный интервальный метод

9. Какой метод характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени при ЧСС 130-180 уд/мин?

- а) метод длительной равномерной тренировки
- б) метод кратковременной равномерной тренировки
- в) повторный метод с равномерной предельной интенсивностью (90-95% от максимальной)
- г) повторный метод с равномерной предельной интенсивностью

10. Какой метод способствует развитию аэробно-анаэробного компонента выносливости?

- а) метод длительной равномерной тренировки
- б) метод кратковременной равномерной тренировки

в) круговой метод

г) игровой метод

11. Какой метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха в течении которого происходит полное восстановление работоспособности спортсмена?

а) повторный метод

б) интервальный метод

в) «фартлек»

г) игровой метод

12. При помощи какого метода происходит преимущественное развитие скоростных способностей (быстроты)?

а) повторный метод с равномерной непредельной интенсивностью (90-95% от максимальной)

б) повторный метод с равномерной предельной интенсивностью

в) переменный метод

г) интервальный метод

13. Какой метод характеризуется длительным выполнением упражнения с изменяющейся нагрузкой (изменяется скорость передвижения, темп, амплитуда и др.)?

а) интервальный метод

б) переменный метод

в) повторный метод

г) равномерный метод

14. Метод, характеризующийся многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха, недостаточные для полного восстановления работоспособности спортсмена?

а) повторный метод

б) интервальный метод

в) равномерный метод

г) переменный метод

15. Метод, при котором тренирующее воздействие оказывают интервалы отдыха называется...

а) повторный метод

- б) переменный метод
- в) равномерный метод
- г) интервальный метод

16. Укажите, что из перечисленного не относится к вариантам интервального метода.

- а) варианты по интенсивности нагрузки
- б) варианты по длительности нагрузки
- в) варианты по характеру интервалов
- г) варианты повторной работы с равномерной непределённой интенсивностью (90-95% от максимальной)

17. К какому варианту интервального метода относится жесткий интервальный метод, когда используются очень короткие интервалы отдыха при сохранении высокой интенсивности?

- а) варианты по интенсивности нагрузки
- б) варианты по длительности нагрузки
- в) варианты по характеру интервалов
- г) варианты повторной работы с равномерной непределённой интенсивностью (90-95% от максимальной)

18. С помощью какого метода спортивной тренировки возможно более точно дозировать величину нагрузки и обеспечивать высокую плотность занятия?

- а) игровой метод
- б) соревновательный метод
- в) интервальный метод
- г) целостный метод обучения двигательным действиям

19. Какой метод спортивной тренировки характеризуется большой эмоциональностью, многообразием двигательных задач, внезапным их возникновением и самостоятельным выбором решений этих задач?

- а) соревновательный метод
- б) круговой метод
- в) интервальный метод
- г) игровой метод

20. Какой метод спортивной тренировки стимулирует максимальное проявление физических и волевых качеств, выявляет и оценивает качество владения техникой избранного вида спорта?

- а) игровой метод
- б) соревновательный метод
- в) круговой метод
- г) повторный метод

21. Обязательным условием какого метода спортивной тренировки является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться?

- а) круговой метод
- б) игровой метод
- в) повторный метод
- г) соревновательный метод

Ключ

№	ответ	№	ответ
1	а	12	б
2	а	13	б
3	г	14	б
4	в	15	г
5	а	16	г
6	г	17	в
7	а	18	в
8	а	19	г
9	а	20	б
10	б	21	г
11	а	-	-

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

Текущий и итоговый контроль очное обучение 4 семестр, заочное обучение 5 семестр.

Посещение лекционных и практических занятий – максимум 19 (за посещение одного занятия начисляется 0,5 балла).

Тестирование по разделу 1, теме 2.

Тестирование по разделу 1, теме 3.

Оценка результатов тестирования:

студенты, ответившие правильно на 19 вопросов и больше, получают 10 баллов, студенты, ответившие правильно на 15-18 вопросов получают 7 баллов, студенты, ответившие правильно на 11-14 вопросов получают 4 балла, меньше 10 считаются не выполнившими тест и получают 0 баллов.

Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям максимум 15 баллов (доклад и презентация).

Написание реферата по разделу дисциплины – максимум 6 баллов, минимум 2.

Разработка программ тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта по заданию преподавателя максимум 10 баллов.

Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования максимум 10 баллов.

Ответ на два устных вопроса – за каждый правильный ответ начисляется 10 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов

Текущий и итоговый контроль очное обучение 5 семестр, заочное обучение 8 семестр.

Посещение лекционных и практических занятий – максимум 23 (за посещение одного занятия начисляется 0,5 балла).

Написание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия максимум 12 баллов.

Разработка микроцикла (втягивающий; базовый (общеподготовительный); контрольно-подготовительный; специально-подготовительный, модельный; подводящий, восстановительный, соревновательный, ударный) по заданию преподавателя максимум 10 баллов.

Разработка мезоцикла (контрольно-подготовительный, предсоревновательный (подводящий), соревновательный, восстановительный) по заданию преподавателя максимум 10 баллов.

Разработка годичного макроцикла (одно-, двух-, трехцикловая структура) по заданию преподавателя максимум 10 баллов.

Разработка программ спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС по заданию преподавателя максимум 15 баллов.

Ответ на два устных вопроса – за каждый правильный ответ начисляется 10 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов

1. Разработка программ тестирования по этапам спортивного отбора в избранном виде спорта по заданию преподавателя максимум 10 баллов.

максимум 10 баллов - критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.

8 баллов - критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа имеет комплексную направленность, т.е. учитывает многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора,

возрасту и подготовленности испытуемых. Предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.

6 баллов - критерии отбора выбраны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет данный вид спорта к спортсмену, и этапом отбора. Не достаточно четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению отбора. Разработанная программа не учитывает в полной мере многочисленные требования, предъявляемые к спортсмену. Используемые инструменты и методы соответствуют выбранному этапу отбора, возрасту и подготовленности испытуемых. Не все предложенные тесты и методики соответствуют требованиям: валидности, надежности, объективности, просты в применении и доступны.

2. Критерии оценки реферата.

Оценочная стоимость (4/8 баллов).

Критерии оценивания:

8 баллов (максимально) - Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению).

Из 8 баллов вычитается по 1 баллу за каждую допущенную ошибку:

- список литературы менее 6 источников;
- отсутствие ссылок в тексте;

– содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему;

– не соблюдены требования по структуре оформления реферата.

4 балла (минимально) – демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).

Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме

3. Тестирование.

Тестирование по разделу 1, теме 2.

Тестирование по разделу 1, теме 3.

Оценочная стоимость (4/10 баллов).

Оценка результатов тестирования:

студенты, ответившие правильно на 18 вопросов и больше, получают 10 баллов, студенты, ответившие правильно на 15-17 вопросов получают 7 баллов, студенты, ответившие правильно на 11-14 вопросов получают 4 балла, меньше 10 считаются не выполнившими тест и получают 0 баллов.

4. Анализ упражнений для обучения технико-тактическим действиям в ИВС максимум 15 баллов (доклад и презентация).

Для циклических видов спорта и гимнастики.

максимум 15 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

12 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

9 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнения) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности представлено только при одном методе использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

Для спортивных игр.

Критерии оценивания комплекса упражнений выполненного студентами.

15 баллов максимум - в комплексе представлено не менее 10 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности использования исследуемого упражнения. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, направление полета мяча и т.д.) некоторые сопровождаются наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

12 баллов - в комплексе представлено 8 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение деятельности при использовании исследуемого упражнения. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу. Выполнение упражнения не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

9 баллов - комплекс состоит из 5-6 упражнений, которые частично соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение деятельности

при использования исследуемого упражнения. 1-2 из представленных упражнений не имеет достаточно ясную цель и задачу. Выполнение упражнения не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

5.Разработка микроцикла,мезоцикла, годичного макроцикла.

За разработку каждого цикла максимум 10 баллов.

микроцикл

10 баллов максимум - определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

8 баллов максимум - определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Не все указанные упражнения соответствуют содержанию типа данного микроцикла. Число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок, соответствует типу микроцикла.

6 баллов максимум - определена продолжительность и структура микроцикла, которая строится в соответствии с местом микроцикла в тренировочном процессе, в зависимости от смены его этапов и периодов, иначе говоря от места в более крупных структурах – мезоциклах и макроциклах. Указано содержание (различные упражнения), число занятий различной направленности и величина применяемых в них нагрузок в соответствии с типом микроцикла.

мезоцикл

максимум 10 баллов - определены микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания в соответствии с его типом и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.

8 баллов - микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Определено содержание тренировочных занятий, их направленность.

6 баллов - микроциклы входящие в состав мезоцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с типом мезоцикла и общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и

интенсивность). Учтено влияние системы соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления. Содержание тренировочных занятий, их направленность не всегда в полной мере соответствует выбранному типу мезоцикла.

макроцикл

максимум 10 баллов - определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Правильно дано процентное соотношение отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.

8 баллов - определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Определены мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания в соответствии с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. В процентном соотношении отведенном на различные виды подготовки в каждый период макроцикла допущены незначительные ошибки. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде, основные стороны содержания тренировки.

6 баллов - определена продолжительность каждого периода макроцикла с учетом динамики спортивной формы и календаря соревнований. Мезоциклы входящие в состав того или иного периода макроцикла и их сочетания имеют некоторое несоответствие с общей логикой развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов. Дано процентное соотношение отведенное на различные виды подготовки в каждый период макроцикла. Определена общая тенденция динамики нагрузок (объем и интенсивность) в каждом периоде. Основные стороны содержания тренировки даны с некоторыми неточностями.

6.Разработка батарей тестов для определения уровня подготовленности (общефизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования.

максимум 10 баллов – все предложенные тесты соответствуют определяемым видам подготовленности, в них четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.

8 баллов – один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, во всех тестах четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.

6 баллов – один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, в некоторых тестах недостаточно четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом

квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и имеются незначительные замечания по проведению организационно-методических мероприятий.

7. Разработка программ спортивной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ), групп спортивного совершенствования (ГСС) в ИВС по заданию преподавателя.

максимум 15 баллов – определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены основные документы планирования тренировочного процесса в соответствии с требованиями предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.

10 баллов - определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями предъявляемыми к ним, содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки юных спортсменов соответственно возрасту и уровню подготовленности.

5 баллов - определены цель и задачи подготовки данного контингента, представлены не все документы планирования тренировочного процесса и выполнены в соответствии с требованиями предъявляемыми к ним, не достаточно полно раскрыто содержание теоретической, физической (ОФП, СФП), технической, тактической (если есть) и интегральной подготовки, но соответствует возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

8. Критерии оценивания плана-конспекта учебного занятия (учебно-тренировочного или урока).

12 баллов (максимально) - задачи учебного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.

Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач учебного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач учебного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и

прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание учебного занятия соответствует теме и направленно на решение поставленных задач.

9 баллов - задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения.

Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и учебного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.

6 баллов - задачи учебного занятия не достаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия.

Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части учебного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и учебного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами не везде указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены

параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.

Шкала соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам: 100 – 81% - «отлично» (5); 80 – 61% - «хорошо» (4); 60 - 41% - «удовлетворительно» (3); 40 – 21 % - «неудовлетворительно» (2), 20 – 0 % - «необходимо повторное изучение».

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в % с учетом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80
3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	21 - 40
1	необходимо повторное изучение	0 - 20
