

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Шилов С.П.



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Код и содержание контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
2 семестр			
1	Спорт и его роль в обществе.	ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	Конспект, доклад, экзамен
2	Спортивная подготовка как основа спортивной тренировки.	ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. ПК-1– Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Конспект, доклад, экзамен
3	Соревновательная подготовка как составная часть системы подготовки спортсменов.	ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. ПК-1– Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Конспект, доклад, экзамен
3 семестр			
4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спортивной подготовке.	ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. ПК-1– Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Конспект, доклад, , экзамен
5	Документы планирования учебно-воспитательной работы.	ПК-1– Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Конспект, доклад, экзамен
6	Антидопинговая политика	ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. ПК-1– Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов	Конспект, доклад, экзамен

		тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	
--	--	--	--

2. Оценочные средства

Конспектирование материала по экзаменационным вопросам (0-40) баллов).

Конспектирование учебно-методических и научных работ по зачетным вопросам предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к учебным занятиям, а также конспектирование отдельных работ или их фрагментов. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

Доклад (0-10 баллов). служит для текущего контроля самостоятельной работы. Форма доклада устная с представлением презентации. Время для представления материала до 5 минут. Учитывается логичность материала, полнота раскрываемого вопроса, связь с научными доказательствами и материалом. Количество слайдов по усмотрению докладчика. Учитывается информативность материала, связь с изложением материала. Темы докладов представлены планом практических занятий. Выдаются накануне практических занятий.

Экзамен. Экзамен оценивается дифференцированной оценкой «3», «4», «5».

Критерии оценки: полнота, логичность, доказательность, самостоятельность суждений, владение терминами и понятиями, использование современной нормативной базы по организации образовательного процесса.

5 балла - в ответе отражены основные концепции и теории по данному вопросу, проведен их критический анализ и сопоставление, описанные теоретические положения иллюстрируются практическими примерами. Обучающимся формулируется и обосновывается собственная точка зрения, материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

4 балла – при ответе обучающийся испытывает затруднения в аргументации представленных положений. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

3 балла – в ответе отражены лишь некоторые современные концепции и теории по данному вопросу, анализ и сопоставление этих теорий не проводится. У обучающегося отсутствует собственная точка зрения на заявленные проблемы. Материал излагается профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов.

менее 3 баллов – представлены лишь отдельные компоненты содержания вопросов.

Получения зачета или оценки за экзамен можно получить за период обучения в семестре по модульно-рейтинговой системе.

Вид аттестации	Допуск к аттестации	Экзамен (соответствие рейтинговых баллов и академических оценок)		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
промежуточная	40 баллов	61-75 баллов	76-90 баллов	91-100 баллов

3. Оценочные средства

2 семестр

Доклад.

Занятие 3. Практическое занятие.

1. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

2. Функции спорта в обществе.

3. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». 4. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте и в любительском спорте.

5. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

Занятие 4. Практическое занятие.

1. Подготовка спортсменов высших разрядов.
2. Подготовка спортивных резервов.
3. Подготовка спортсменов в сфере массового спорта. 4. Спортивная секция в общеобразовательной школе.
5. Отбор и виды отбора.
6. Характеристика единой Всероссийской спортивной классификации.

Занятие 7. Практическое занятие.

1. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.
2. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
3. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
4. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. 5. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
6. Циклический характер структуры тренировочного процесса. 7. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.

Занятие 8. Практическое занятие.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.
2. Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия.
3. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки.
4. Планирование тренировочных нагрузок.
5. Характер отдыха и его продолжительность.

Занятие 11. Практическое занятие.

1. Соревновательные нагрузки, их характеристика. 2. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.
4. Количество соревнований, стартов в годичном цикле. 5. Планирование соревновательных нагрузок.
6. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

Занятие 12. Практическое занятие.

1. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
2. Технология обучения технике спортивных двигательных действий.
3. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.
4. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности.
5. Организация коллективных и индивидуальных действий.
6. Совершенствование тактических действий в различных условиях.

Примерные вопросы к экзамену

1. Значение дисциплины «Основы спортивной тренировки» для профессиональной деятельности.
2. Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте.
3. Компетенции обучающихся формируемые в процессе освоения дисциплины.
4. Спорт и его роль в обществе. Типы и виды спорта.
5. Характеристика системы подготовки спортсменов.
6. Спортивная подготовка как модель освоения профессиональных умений и навыков.

7. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.
8. Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и на соревнованиях.
9. Модельные характеристики спортсменов, тренировочного процесса.
10. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности.
11. Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности.
12. Физические способности, кондиционная и координационная подготовка.
13. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.
14. Соревнование и соревновательная подготовка.
15. Классификация соревнований.

3 семестр

Доклад

Занятие 3. Практическое занятие.

1. Определение понятия «утомление».
2. Определение понятия «восстановление»
3. Определение понятия «суперкомпенсация».
4. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.
5. Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.

Занятие 4. Практическое занятие.

1. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических.
2. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.
3. Использование витаминов.
4. Применение фармакологических средств восстановления. Антидопинговая политика.
5. Профилактические реабилитационные мероприятия.

Занятие 7. Практическое занятие.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки.
2. Документ перспективного планирования:
 - Учебный план.
 - Учебная программа.
 - Многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.
3. Документы текущего планирования:
 - План-график годового цикла спортивной подготовки.

Занятие 8. Практическое занятие.

1. Рабочий план.
2. План-конспект тренировочного занятия.
3. План подготовки к отдельному соревнованию.
4. План учебно-тренировочных сборов.

Занятие 11. Практическое занятие.

1. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)
2. Международные олимпийский и паралимпийский комитеты.
3. Международные спортивные федерации.
4. Национальные и региональные антидопинговые организации.
5. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».
6. Аккредитованные ВАДА лаборатории

Занятие 12. Практическое занятие.

1. Организация допинг-контроля.
2. Обязанности и права спортсмена.
3. Прибытие спортсмена на пункт допинг-контроля.
4. Процедура сдачи анализа.

Примерные вопросы к экзамену

1. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсмена.
2. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.
3. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
4. Виды спортивных подготовок.
5. Утомление и восстановление.
6. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.
7. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
8. Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления.
9. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Профилактические и реабилитирующие средства.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки.
11. Документ перспективного планирования: учебный план.
12. Документ перспективного планирования: образовательная программа.
13. Документ перспективного планирования: многолетний индивидуальный план подготовки спортсмена.
14. План-график годового цикла спортивной подготовки
15. Спортивная секция в общеобразовательной школе.
16. Допинг-контроль.
17. Структура антидопингового обеспечения в мире и России.
18. Нормативно-правовое регулирование антидопингового обеспечения спорта.