

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15
Уникальный программный ключ:
bb52f959411c44117765e0977077e831f9k1y7k



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиНО

_____ С.В. Пономарева
« ____ » _____ 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по профессиональному модулю**

ПМ. 01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

по специальности среднего профессионального образования
49.02.01 Физическая культура

Ростов-на-Дону
2022 г.

Лист согласования

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

Разработчик(и):

Специалист по учебно-методической работе

Авиационно-технологического колледжа _____

Н.И. Захаренко

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии Авиационно-технологического колледжа, протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Председатель цикловой комиссии _____ И.В.Гайворонская

«31» августа 2022 г.

Согласовано:

Рецензенты:

ООО «Миф»,

г. Шахты

(место работы)

директор

(занимаемая должность)

И.А. Белоус

(инициалы, фамилия)

Авиационно-технологический

колледж ДГТУ

(место работы)

преподаватель высшей

квалификационной категории

(занимаемая должность)

Л.Н. Гончарова

(инициалы, фамилия)

Одобен на заседании педагогического совета Авиационно-технологического колледжа, протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Председатель педагогического совета _____

В.А. Зибров

Содержание

1 Паспорт Фонда оценочных средств	4
1.1 Область применения Фонда оценочных средств	4
1.2 Требования к результатам освоения профессионального модуля	4
2 Результаты освоения профессионального модуля	6
3 Фонд оценочных средств	8
3.2 Промежуточная аттестация	16

1 Паспорт Фонда оценочных средств

1.1 Область применения Фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура. ФОС включает в себя контрольно-оценочные материалы, которые позволяют оценить общие и профессиональные компетенции, умения, знания.

Дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается в пятом, шестом и седьмом семестрах, которые завершаются двумя дифференцированными зачетами и одним экзаменом.

1.2 Требования к результатам освоения профессионального модуля

Фонд оценочных средств позволяет оценить достижения запланированных результатов обучения по профессиональному модулю ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения профессионального модуля.

Рабочей программой профессионального модуля предусмотрено формирование следующих компетенций:

ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2: Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3: Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4: Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6: Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7: Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9: Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10: Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11: Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12: Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1: Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2: Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3: Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4: Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5: Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6: Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7: Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8: Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ЛР 1: Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 3: Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5: Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их

заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР 6: Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 7: Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 8: Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учетом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение

ЛР 9: Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 10: Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

ЛР 11: Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учетом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

ЛР 12: Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР 13: Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности

ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения

ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

ЛР 16: Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен знать:

31. Историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

32. Основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

33. Теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

34. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

35. Теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

36. Методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

37. Организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

38. Теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

39. Систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

310. Мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

311. Способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;

312. Методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

313. Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

314. Разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

315. Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен уметь:

У1. Использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

У2. Подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

У3. Использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

У4. Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

У5. Устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися; проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

У6. Проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

У7. Оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

У8. Использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

У9. Осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен владеть:

В1. Анализировать учебно-тематические планы и процесс учебно-тренировочной деятельности, разрабатывать предложения по его совершенствованию;

В2. Определять цели и задачи планирования и проведения учебно-тренировочных занятий;

В3. Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

В4. Проводить оценку уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

В5. Владеть приемами наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

В6. Определять специфику тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

В7. Владеть методикой собственного спортивного совершенствования;

В8. Владеть навыками ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

2 Результаты освоения профессионального модуля

Основные показатели и критерии оценки результата сформированности компетенций и результата обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК 02, ОК 9, ПК 1.1, ПК 1.3, В5, В6, 31, 32, 34, 37, 314, У1, У2, У3, У7. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	знание принципов организации соревновательной и тренировочной деятельности; теорию и структуру спортивных соревнований в избранном виде спорта;	оценка способности по организации и управлению соревновательной и тренировочной деятельностью в избранном виде спорта	Тест, практические работы, вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях, рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Дифференцированный зачет
ОК 04, ОК 7, ОК 11, ПК 1.2, В2, В4, 34, 35, 36, У1, У2, У3. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5;	знание эффективных средств и методов спортивной тренировки в целях совершенствования спортивного мастерства с учетом возрастных особенностей и уровня физической и	оценка способности критически оценивать эффективность использования средств и методов спортивной тренировки с		

ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	технической подготовленности занимающихся	применением всех элементов управления подготовкой		
ОК 02, ОК 09, ПК1.1, ПК 1.8, В1, В2, 35, 313, У1, У3. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	знание основных принципов планирования и содержания тренировочных занятий и использования их в своей профессиональной деятельности спортивного педагога	оценка способности осуществлять планирование содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста		
ОК 12, ПК 1.2, ПК 1.5, В5, В7, 32, 34, 36, У1, У2, У3, У9. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	умение проводить тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	оценка способности организовывать и оценивать собственную деятельность		
ОК 01, ОК 02, ОК 6, ПК 1.1, В1, В5, 37, 38, 39, У7, У8. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	умение решать профессиональные задачи; умение добровольно брать на себя ответственность за результаты своей работы;	оценка способности оценивать, контролировать и анализировать процесс и результат своей работы;		
ОК 04, ОК 05, В1, В3, 31, 314, У7. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	умение применять найденную информацию для выполнения профессиональных задач; умение извлекать и анализировать информацию из различных источников;	оценка использования способов поиска и анализа информации;		
ОК 01, ОК 02, ОК 06, В1, 31, 37, 310, 37, 39, У5, У8. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14;	умение координировать свои действия с другими участниками общения; умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;	оценка способности контролировать свое поведение, свои эмоции, настроение; навыком эффективного общения с коллегами, руководством		

ЛР 15; ЛР 16				
ОК 11, ПК 1.3, ПК 1.4, В4, В5, 37, 312, У1, У6. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	знание основных процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами	оценка способности использования методик медико-биологического тестирования, приемов восстановления после физических нагрузок		
ОК 08, ПК 1.6, В4, В5, 39, У6, У7, У8. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	умение осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию на различных этапах становления спортивного мастерства	оценка способности ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации, проводить методически обоснованный отбор в процессе занятий в избранном виде спорта		
ОК 03, ОК 10, ПК 1.7, В3, 311, 314, 315, У4. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	знание основ техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи на тренировочных занятиях в избранном виде спорта	оценка способности определять признаки утомления и переутомления занимающихся, оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях		
ОК 09, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.7, ПК 1.8, В8, 31, 32, 33, 314, У5, У9. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР 4; ЛР 5; ЛР 6; ЛР 7; ЛР 8; ЛР 9; ЛР 10; ЛР 11; ЛР 12; ЛР 13; ЛР 14; ЛР 15; ЛР 16	Умение осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	оценка способности планировать и осуществлять проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;		

3 Фонд оценочных средств

3.1 Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по профессиональному модулю.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
-------	----------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------

1	Тест	Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам профессионального модуля (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы)	Тестовые задания по темам профессионального модуля
2	Практические работы	Форма контроля, направленная на проверку способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности	Практические работы по темам профессионального модуля
3	Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях	Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний. Используется при проведении фронтального опроса по темам профессионального модуля.	Перечень вопросов для обсуждения по темам профессионального модуля
4	Рекомендуемые темы докладов (сообщений)	Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме.	Темы для подготовки докладов (сообщений)

3.1.1 Тест (Демонстрационный вариант)

Тема 1.3 Спортивная тренировка как педагогический процесс.

Оцениваемые компетенции: ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12
ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7 ПК 1.8

Вариант 1.

1. Какова основная цель спортивной подготовки?

- 1) укрепление здоровья
- 2) разносторонняя физическая подготовка
- 3) достижение максимально возможного спортивного результата в избранном виде
- 4) достижение стабильного спортивного результата в избранном виде

2. Какое из понятий является более широким и включает в себя остальные из перечисленных?

- 1) физическое упражнение
- 2) спортивная тренировка
- 3) физическая подготовка
- 4) спортивная подготовка

3. Какова основная цель спортивной деятельности спортсмена?

- 1) продемонстрировать максимально возможный результат в избранном виде спорта на соревнованиях
- 2) выполнить разряд
- 3) поучаствовать в соревнованиях
- 4) добиться разностороннего физического совершенства

4. Какова основная цель спортивной тренировки?

- 1) постепенно адаптировать организм спортсмена к выполнению соревновательного упражнения в рамках совокупного и эффективного решения задач многолетней спортивной подготовки
- 2) выполнить спортивный норматив
- 3) выполнить разрядные нормы и требования
- 4) выступить в соревнованиях

5. Какова основная задача спортивной тренировки?

- 1) произвести значительный физиологический сдвиг в организме спортсмена
- 2) поддержать и укрепить уровень здоровья
- 3) добиться максимального результата в соревновательном упражнении
- 4) продемонстрировать выполнение контрольного (соревновательного) упражнения

6. Спортивная тренировка рассматривается как....

- 1) процесс постепенного приспособления (адаптации) организма к все большим требованиям соревновательного упражнения и его демонстрации в соревнованиях
 - 2) процесс форсированного приспособления (адаптации) организма к все большим требованиям соревновательного упражнения и его демонстрации в соревнованиях
 - 3) процесс совершенствования техники
 - 4) процесс совершенствования функциональных возможностей
7. Назовите виды спортивной подготовки.
- 1) физическая, технико-тактическая
 - 2) теоретическая, практическая, психологическая
 - 3) теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная
 - 4) теоретическая, интегральная, психологическая, технико-тактическая
8. Назовите основные направления спортивной тренировки.
- 1) физическая (функциональная), физическая с технической направленностью, физическая с тактической направленностью, физическая с психологической (морально-волевой) направленностью
 - 2) теоретическая, техническая, тактическая, физическая
 - 3) техническая, физическая, морально-волевая
 - 4) физическая, функциональная, техническая, тактическая
9. Что включает интегральная подготовка?
- 1) соединение в единое целое всех сторон подготовленности в рамках тренировочного или соревновательного упражнения
 - 2) разъединение всех сторон подготовленности в рамках соревновательного упражнения
 - 3) разъединение всех сторон подготовленности в рамках тренировочного упражнения
 - 4) использование математических расчетов
10. Что можно считать высшей формой интегральной подготовки?
- 1) участие в соревнованиях
 - 2) участие в спортивных сборах
 - 3) участие в спортивном отборе
 - 4) отбор в национальную команду
11. Участие в соревнованиях – это часть....
- 1) физического воспитания
 - 2) спортивной тренировки
 - 3) спортивной подготовки
 - 4) спортивного упражнения
12. Физическая подготовка спортсмена подразделяется на ...
- 1) общую и специальную
 - 2) общую, подготовительную и специальную
 - 3) соревновательную и общую
 - 4) общую, специальную и соревновательную
13. Какое качество не относится к физическим?
- 1) скорость
 - 2) сила
 - 3) выносливость
 - 4) гибкость
14. Сколько общепринятых физических качеств используется в теории и методике спорта?
- 1) 5
 - 2) 4
 - 3) 6
 - 4) 7
15. Какой перечень физических качеств является полным и научно-обоснованным?
- 1) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость
 - 2) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, скорость
 - 3) сила, выносливость, быстрота, гибкость, скорость

4) сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость

16. Какие физические качества в наибольшей степени влияют на достижение максимально возможной скорости на спринтерских дистанциях?

1) сила, быстрота

2) сила, скорость

3) быстрота, скорость

4) сила, скорость, ловкость

17. Какие физические качества (качество) в наибольшей степени влияют на достижение максимально возможной скорости на стайерских дистанциях?

1) выносливость

2) сила, выносливость

3) выносливость, скорость

4) сила, выносливость, ловкость

18. Физическое качество, характеризующее способность организма длительно выполнять физическую работу без снижения ее эффективности, называется.....

1) силой

2) выносливостью

3) ловкостью

4) работоспособностью

19. Физическое качество, характеризующее способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, называется.....

1) ловкостью

2) выносливостью

3) силой

4) работоспособностью

20. Способность выполнять однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени называется.....

1) быстротой

2) скоростью

3) ловкостью

4) силой

Вариант 2.

1. Спорт в широком понимании это -

1) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения и нормы, возникающие в сфере этой деятельности.

2) деятельность, направленная на оптимизацию физического состояния человека.

3) собственно соревновательная деятельность, которая исторически сложилась преимущественно в сфере физической культуры в виде состязаний.

4) соревновательная деятельность, направленная на демонстрацию высших достижений.

2. В каком году и в каком городе состоялись первые летние Олимпийские игры современности?

1) В 1896 году, Афины

2) В 1905 году, Париж

3) В 1947 году, Лондон

4) В 1873 году, Брюссель

3. Какие виды соревновательных упражнений относят к циклическим?

1) бег, плавание, гребля

2) борьба, бокс

3) футбол, баскетбол, волейбол

4) тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг

4. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание?

- 1) положение о соревнованиях
- 2) устав соревнований
- 3) правила соревнований
- 4) план соревнований
5. Физическая подготовленность характеризуется:
 - 1) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
 - 2) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
 - 3) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
 - 4) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
6. Спортивная тренировка – это:
 - 1) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развитие его физических способностей;
 - 2) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
 - 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
 - 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.
7. В какие возрастные периоды необходимо уделять внимание тому или иному физическому качеству в спортивной тренировке?
 - 1) в периоды его сенситивного (наибольшего) развития;
 - 2) в периоды замедления его развития;
 - 3) до полового созревания;
 - 4) постоянно.
8. Из каких частей непосредственно состоит сама спортивная тренировка?
 - 1) разминка, основная часть, заминка;
 - 2) разминка, основная часть;
 - 3) построение, разминка, основная часть;
 - 4) построение, основная часть, заминка.
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
 - 1) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - 2) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - 3) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
 - 4) частотой сердечных сокращений
10. Техникou физических упражнений принято называть:
 - 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
 - 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - 4) рациональную организацию двигательных действий
11. Укажите, какой из признаков характерен для понятия "двигательный навык"
 - 1) Двигательное действие может совершаться автоматически;
 - 2) Управление движением неавтоматизированное;
 - 3) Сознание направлено на смысл действия;
 - 4) Выполнение нестабильное.
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
 - 1) достигаемое при этом утомление активизирует процесс восстановления и адаптации;
 - 2) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
 - 3) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

4) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

13. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости:

- 1) аэробные возможности;
- 2) факторы функциональной экономичности;
- 3) скоростно-силовые способности;
- 4) личностно-психические качества.

14) Какая из представленных способностей не относится к координационным:

- 1) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- 2) способность сохранять равновесие;
- 3) способность точно дозировать величины мышечных усилий;
- 4) способность точно воспроизводить движение в пространстве.

15. Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- 1) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- 2) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- 3) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания;
- 4) измерения жизненной емкости легких.

16. Какова основная причина перетренированности спортсмена?

- 1) отсутствие полноценного восстановления;
- 2) слабая физическая подготовленность;
- 3) низкая морально-волевая подготовка;
- 4) неэффективная техника.

17. Как влияет разминка на процесс вработывания?

- 1) сокращает длительность фазы вработывания;
- 2) увеличивает длительность фазы вработывания;
- 3) длительность фазы вработывания остается неизменной;
- 4) незначительно увеличивает длительность фазы вработывания.

18. Какова основная цель спортивной подготовки?

- 1) достижение максимально возможного спортивного результата в избранном виде;
- 2) разносторонняя физическая подготовка;
- 3) укрепление здоровья;
- 4) достижение стабильного спортивного результата в избранном виде.

19. Назовите виды спортивной подготовки?

- 1) теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная;
- 2) теоретическая, практическая, психологическая;
- 3) физическая, технико-тактическая;
- 4) теоретическая, интегральная, психологическая, технико-тактическая.

20. Физическая подготовка спортсмена подразделяется на ...

- 1) общую и специальную;
- 2) общую, подготовительную и специальную;
- 3) соревновательную и общую;
- 4) общую, специальную и соревновательную.

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	90% - 100 %
«хорошо»	80% - 89%
«удовлетворительно»	70% - 79%

«неудовлетворительно»	менее 70%
-----------------------	-----------

3.1.2 Практические работы (Демонстрационный вариант)

Практическая работа «Разработка комплексов упражнений по развитию и совершенствованию физических качеств в избранном виде спорта»

Тема 1.31 Спортивное совершенствование в избранном виде спорта

Проверяемые компетенции и личностные результаты: ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7 ПК 1.8

Контрольные вопросы и задания

1. Составьте методику воспитания быстроты движений (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.
2. Составьте методику воспитания скоростно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.
3. Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.
4. Составьте методику развития гибкости (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.
5. Составьте методику развития координационных способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Ход работы:

Задание 1. Методика выполнения задания:

- 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи;
- 2) распределить их в методически правильной последовательности;
- 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

Задание 2. Методика выполнения задания:

- 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи;
- 2) распределить их в методически правильной последовательности;
- 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых способностей.

Задание 3. Методика выполнения задания:

- 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их в методически правильной последовательности;
- 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы воспитания собственно-силовых способностей.

Задание 4. Методика выполнения задания:

- 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи;
- 2) распределить их в методически правильной последовательности;
- 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

Задание 5. Методика выполнения задания:

- 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи;
- 2) распределить их в методически правильной последовательности;

3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

Критерии оценивания практических работ

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Правильно выполнены все задания практической части практической работы, правильно даны ответы на все контрольные вопросы, своевременно предоставлен отчет о выполнении работы
«хорошо»	Правильно выполнены все задания практической части практической работы, правильно даны ответы на все контрольные вопросы, несвоевременно предоставлен отчет о выполнении работы, либо в случае своевременного предоставления отчета, но наличием несущественных ошибок в выполнении практических заданий и/или ответах на контрольные вопросы не противоречащим основным понятиям профессионального модуля.
«удовлетворительно»	Выполнены все задания практической части практической работы, даны ответы на все контрольные вопросы, имеются несущественные ошибки в выполнении практических заданий и/или ответах на контрольные вопросы не противоречащим основным понятиям профессионального модуля, несвоевременно предоставлен отчет о выполнении работы, либо в случае своевременного предоставления отчета, но наличии грубых ошибок в выполнении практических заданий и/или ответах на контрольные вопросы противоречащих или искажающим основные понятия профессионального модуля.
«неудовлетворительно»	Выполнены все задания практической части практической работы, даны ответы на все контрольные вопросы, имеются грубые ошибки в выполнении практических заданий и/или ответах на контрольные вопросы противоречащих или искажающим основные понятия профессионального модуля, отчет о выполнении работы не предоставлен, либо в случае своевременного предоставления отчета, но отсутствием более 50% выполненных практических заданий и/или ответов на контрольные вопросы.

3.1.3 Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях

Тема 1.29 Особенности психологической подготовки спортсмена в избранном виде спорта

Проверяемые компетенции: ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7 ПК 1.8

1. Какие основные психологические особенности спортивной деятельности в избранном виде спорта?

2. Перечислите психические состояния, характерные для тренировок и соревнований в избранном виде спорта?

3. Каковы личностные предпосылки спортивных достижений (особенности самооценки, мотивацию темперамента, типологических свойств нервной системы)?

4. Что является основой в развитии личности в процессе спортивного совершенствования?

5. Какие психологические особенности личности и деятельности тренера наиболее актуальны в избранном виде спорта?

Тема 1.27 Определение уровня подготовленности занимающихся.

Проверяемые компетенции: ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7 ПК 1.8

1. Какие педагогические тесты используются для определения уровня быстроты в избранном виде спорта?

2. Какие педагогические тесты используются для определения уровня силовых способностей в избранном виде спорта?

3. Какие педагогические тесты используются для определения уровня ловкости в избранном виде спорта?

4. Какие педагогические тесты используются для определения уровня выносливости в избранном виде спорта?

5. Какие педагогические тесты используются для определения уровня гибкости в избранном виде спорта?

Критерии оценивания устных заданий

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

3.1.4 Рекомендуемые темы докладов (сообщений)

Тема 1.18 Осуществление судейской практики в избранном виде спорта.

Проверяемые компетенции: ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7 ПК 1.8

1. Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия
2. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
3. Главный судья соревнований. Права и обязанности главного судьи. Заместители главного судьи.
4. Судьи на местах. Распределение обязанностей судей. Стартовая бригада. Бригада арбитров. Финишная бригада. Хронометраж.
5. Категории участников соревнований (возрастные, квалификационные и т.д.). Возраст и квалификация спортсменов. Возрастные группы.
6. Допуск участников соревнований. Критерии допуска. Права и обязанности участников соревнований.
7. Взыскания к участникам соревнований: замечание, предупреждение, снятие с соревнований (дистанции), дисквалификация.
8. Устройство мест соревнований. Требования к местам соревнований. Оборудование и инвентарь соревнований. Требования к оборудованию и инвентарю.
9. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований.
10. Определение победителей и награждение.
11. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
12. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
13. Представители команд. Права и обязанности, полномочия официального представителя.

Критерии оценивания устных заданий

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные

	знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

3.2 Промежуточная аттестация

Учебным планом по специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта предусмотрена форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени отведенного на изучение профессионального модуля.

Контроль знаний проводится на последнем учебном занятии по данной профессиональному модулю, одновременно для всей учебной группы.

В результате аттестации по профессиональному модулю осуществляется комплексная проверка умений и знаний, динамику формирования общих и профессиональных компетенций.

Задания для проведения дифференцированного зачета

Проверяемые компетенции: ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 1.7 ПК 1.8

Часть 1 содержит 40 тестовых заданий, которые нацелены на проверку знаний и пониманий основных категорий и понятий по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и руководству за соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

Часть 2 содержит выполнение ситуационных заданий, которые направлены на проверку умений и навыков в области физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта, а также на формирование общих и профессиональных компетенций.

Тестовые задания

(Демонстрационный вариант)

Какова основная цель спортивной подготовки?

- 1) укрепление здоровья
 - 2) разносторонняя физическая подготовка
 - 3) достижение максимально возможного спортивного результата в избранном виде
 - 4) достижение стабильного спортивного результата в избранном виде
2. Какое из понятий является более широким и включает в себя остальные из перечисленных?
- 1) физическое упражнение

2) спортивная тренировка

3) физическая подготовка

4) спортивная подготовка

3. Какова основная цель спортивной деятельности спортсмена?

1) продемонстрировать максимально возможный результат в избранном виде спорта на соревнованиях

2) выполнить разряд

3) поучаствовать в соревнованиях

4) добиться разностороннего физического совершенства

4. Какова основная цель спортивной тренировки?

1) постепенно адаптировать организм спортсмена к выполнению соревновательного упражнения в рамках совокупного и эффективного решения задач многолетней спортивной подготовки

2) выполнить спортивный норматив

3) выполнить разрядные нормы и требования

4) выступить в соревнованиях

5. Какова основная задача спортивной тренировки?

1) произвести значительный физиологический сдвиг в организме спортсмена

2) поддержать и укрепить уровень здоровья

3) добиться максимального результата в соревновательном упражнении

4) продемонстрировать выполнение контрольного (соревновательного) упражнения

6. Спортивная тренировка рассматривается как....

1) процесс постепенного приспособления (адаптации) организма к все большим требованиям соревновательного упражнения и его демонстрации в соревнованиях

2) процесс форсированного приспособления (адаптации) организма к все большим требованиям соревновательного упражнения и его демонстрации в соревнованиях

3) процесс совершенствования техники

4) процесс совершенствования функциональных возможностей

7. Назовите виды спортивной подготовки.

1) физическая, технико-тактическая

2) теоретическая, практическая, психологическая

3) теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная

4) теоретическая, интегральная, психологическая, технико-тактическая

8. Назовите основные направления спортивной тренировки.

1) физическая (функциональная), физическая с технической направленностью, физическая с тактической направленностью, физическая с психологической (морально-волевой) направленностью

2) теоретическая, техническая, тактическая, физическая

3) техническая, физическая, морально-волевая

4) физическая, функциональная, техническая, тактическая

9. Что включает интегральная подготовка?

1) соединение в единое целое всех сторон подготовленности в рамках тренировочного или соревновательного упражнения

2) разъединение всех сторон подготовленности в рамках соревновательного упражнения

3) разъединение всех сторон подготовленности в рамках тренировочного упражнения

4) использование математических расчетов

10. Что можно считать высшей формой интегральной подготовки?

1) участие в соревнованиях

2) участие в спортивных сборах

3) участие в спортивном отборе

4) отбор в национальную команду

11. Участие в соревнованиях – это часть....

1) физического воспитания

2) спортивной тренировки

- 3) спортивной подготовки
- 4) спортивного упражнения
12. Физическая подготовка спортсмена подразделяется на ...
 - 1) общую и специальную
 - 2) общую, подготовительную и специальную
 - 3) соревновательную и общую
 - 4) общую, специальную и соревновательную
13. Какое качество не относится к физическим?
 - 1) скорость
 - 2) сила
 - 3) выносливость
 - 4) гибкость
14. Сколько общепринятых физических качеств используется в теории и методике спорта?
 - 1) 5
 - 2) 4
 - 3) 6
 - 4) 7
15. Какой перечень физических качеств является полным и научно-обоснованным?
 - 1) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость
 - 2) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, скорость
 - 3) сила, выносливость, быстрота, гибкость, скорость
 - 4) сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость
16. Какие физические качества в наибольшей степени влияют на достижение максимально возможной скорости на спринтерских дистанциях?
 - 1) сила, быстрота
 - 2) сила, скорость
 - 3) быстрота, скорость
 - 4) сила, скорость, ловкость
17. Какие физические качества (качество) в наибольшей степени влияют на достижение максимально возможной скорости на стайерских дистанциях?
 - 1) выносливость
 - 2) сила, выносливость
 - 3) выносливость, скорость
 - 4) сила, выносливость, ловкость
18. Физическое качество, характеризующее способность организма длительно выполнять физическую работу без снижения ее эффективности, называется.....
 - 1) силой
 - 2) выносливостью
 - 3) ловкостью
 - 4) работоспособностью
19. Физическое качество, характеризующее способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, называется.....
 - 1) ловкостью
 - 2) выносливостью
 - 3) силой
 - 4) работоспособностью
20. Способность выполнять однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени называется.....
 - 1) быстротой
 - 2) скоростью
 - 3) ловкостью
 - 4) силой

21. Способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся условиях называется....

- 1) ловкостью
- 2) скоростью
- 3) быстротой
- 4) силой

22. Способность выполнять двигательные действия с максимально возможной амплитудой называется....

- 1) гибкостью
- 2) скоростью
- 3) быстротой
- 4) силой

23. Качественные характеристики двигательных возможностей человека – это ...

- 1) физические качества
- 2) физические способности
- 3) физические возможности
- 4) потенциальные возможности

24. Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание?

- 1) положение о соревнованиях
- 2) устав соревнований
- 3) правила соревнований
- 4) план соревнований

25. Кто утверждает положение о соревнованиях?

- 1) губернатор
- 2) соответствующий Орган государственного управления физической культурой и спортом
- 3) городская дума
- 4) министр спорта

26. По способу определения первенства соревнования подразделяются на.....

- 1) индивидуальные, групповые
- 2) личные, лично-командные и командные
- 3) профессиональные, любительские
- 4) личные, коллективные

27. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются.....

- 1) только командам
- 2) одновременно отдельным участникам и команде в целом
- 3) каждому отдельному участнику
- 4) командам и коллективам

28. Кто составляет Положение о соревнованиях?

- 1) общественная спортивная организация
- 2) организация, командирующая спортсменов
- 3) организация, проводящая соревнования
- 4) министерство спорта

29. Чем регламентируется допуск участников соревнований?

- 1) приказом министерства
- 2) разрядными требованиями
- 3) уставом спортшколы
- 4) положением о соревнованиях

30. Рациональность техники характеризует.....

- 1) Способ выполнения движений
- 2) Функциональное состояние спортсмена
- 3) Стабильность технического навыка

- 4) Общий объем технической подготовленности
31. Важнейшим свойством техники является.....
- 1) Устойчивость
 - 2) Эффективность
 - 3) Изменчивость
 - 4) Реактивность
32. Экономичность спортсмена более всего зависит от каких показателей?
- 1) Технического мастерства
 - 2) Функциональной подготовки
 - 3) Тактической подготовки
 - 4) Психологической подготовки
33. Автоматизированность техники - это
- 1) Возможность выполнять движения не фиксируя внимания на процессе
 - 2) Возможность выполнять движения без существенных затрат энергии
 - 3) Возможность выполнять движения в экстремальных режимах
 - 4) Возможность выполнять движения при полном утомлении
34. Какой из критериев спортивного отбора в данном конкретном виде спорта является самым информативным и объективным на момент его проведения?
- 1) специальная физическая подготовка
 - 2) общая физическая подготовка
 - 3) антропометрические данные
 - 4) личностные качества
35. Какая основная задача начального спортивного отбора?
- 1) выявить наиболее одаренного спортсмена
 - 2) выявить сильнейшего спортсмена
 - 3) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
 - 4) выявить наиболее перспективного спортсмена
36. Какая основная задача перспективного спортивного отбора?
- 1) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена
 - 2) выявить сильнейшего спортсмена
 - 3) выявить наиболее одаренного спортсмена
 - 4) выявить наиболее перспективного спортсмена
37. Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?
- 1) и паспортный, и биологический (их соответствие)
 - 2) биологический
 - 3) паспортный
 - 4) никакой (не имеет существенного значения)
38. С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?
- 1) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
 - 2) выявить личностные характеристики
 - 3) выявить физическую подготовку
 - 4) получить психологический портрет будущего спортсмена
39. На каком этапе многолетней спортивной подготовки наиболее сложно проводить перспективный отбор и прогнозирование?
- 1) на начальном
 - 2) на этапе спортивной специализации
 - 3) на этапе спортивного совершенствования
40. Что предусматривает спортивная ориентация?
- 1) оценка возможностей конкретного человека в определенном виде спорта
 - 2) выявление сильнейшего
 - 3) выявление наиболее одаренного спортсмена
 - 4) оценка физических качеств спортсмена
- Критерии оценивания тестовых заданий

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	90% - 100 %
«хорошо»	80% - 89%
«удовлетворительно»	70% - 79%
«неудовлетворительно»	менее 70%

Практические работы (решение ситуационных задач) (Демонстрационный вариант)

Проблемная ситуация № 1 (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при вое-; питании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

- 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера;
- 2) неопределенный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление неопределенных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение неопределенных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

Задание. Определите и обоснуйте:

- 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся;
- 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование неопределенных отягощений с предельным числом повторений?

Проблемная ситуация № 3 (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

Задание:

- 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел;
- 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Критерии оценивания устных заданий

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении

	упражнений, иных заданий Ответил на все дополнительные вопросы
«хорошо»	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
«удовлетворительно»	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы
«неудовлетворительно»	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.