

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Технологии атлетизма

Код модуля
1158150(1)

Модуль
Технологии спортивной практики

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Ягодин Валерий Владимирович	кандидат философских наук, доцент	Доцент	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Ягодин Валерий Владимирович, Доцент, физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Технологии атлетизма

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	4	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Технологии атлетизма

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ОПК-3 -Способен использовать педагогические навыки в профессиональной деятельности в образовательных организациях различного уровня	З-3 - Описывать требования к разработке учебно-методической документации для организации учебного процесса П-1 - Разрабатывать учебно-методическую документацию для организации учебного процесса по преподаваемой дисциплине и корректировать ее с учетом требований, целей и условий обучения У-1 - Соотносить способы, средства и методы обучения с логикой и содержанием преподаваемой дисциплины	Домашняя работа Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия
ПК-3 -Способен проводить групповые и индивидуальные	З-2 - Описывать работу мышц в процессе соревновательной	Домашняя работа Зачет Контрольная работа

тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности	деятельности в избранном виде спорта П-2 - Разрабатывать планы атлетических тренировок в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта У-2 - Подбирать базовые и вспомогательные упражнения для силовой подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта	Лекции Практические/семинарские занятия
---	--	--

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.50		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>активное участие на занятиях</i>	8	52
<i>домашняя работа</i>	6	26
<i>контрольная работа</i>	8	22
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.6		
Промежуточная аттестация по лекциям – зачет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.4		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.50		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>активное участие на занятиях</i>	18	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		

Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для

	продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Место России в науке и практике атлетизма. 2. Базовые и вспомогательные упражнения для основных мышечных групп. 3. Атлетизм как средство развития физических качеств. 4. Основы методики коррекции тела. 5. Планирование нагрузки в зависимости от целей и задач занятий.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Контрольная работа

Примерный перечень тем

1. Характеристика мышечных групп: анатомические особенности, базовые и вспомогательные упражнения, их роль в отдельных видах спорта.

Примерные задания

Характеристика мышечных групп: анатомические особенности, базовые и вспомогательные упражнения, их роль в отдельных видах спорта.

Необходимо указать их анатомические особенности, в частности, их начала и места прикрепления к костям.

Описать функции мышц, знание которых необходимо для выбора упражнений с целью их развития.

Назвать базовые и вспомогательные упражнения для развития этих мышц, описать правила их выполнения и страховки.

Показать роль данных мышц в различных видах спорта.

Варианты:

1. Грудные мышцы.
2. Мышцы верхней части спины.
3. Мышцы средней части спины.
4. Мышцы нижней части спины.
5. Дельтовидные мышцы.
6. Бицепсы.
7. Трицепсы.
8. Мышцы предплечий.
9. Квадрицепсы.
10. Бицепсы бедра.
11. Мышцы голени.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Развитие силовых качеств в избранном виде спорта средствами атлетизма.

Примерные задания

Развитие силовых качеств в избранном виде спорта средствами атлетизма.

Перечислить силовые качества: максимальная произвольная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества, статическая сила. Дать им определения.

Показать роль тех или иных силовых качеств в избранном виде спорта.

Выделить основные мышцы, от уровня развития которых зависит спортивный результат.

Выбрать упражнения из арсенала атлетизма для развития этих мышц.

Подобрать соответствующую нагрузку по объему и интенсивности, а также режимы выполнения упражнений (темп, стиль, дыхание).

Привести 1-2 примера комплексов упражнений в соответствии с перечисленными выше требованиями.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Пауэрлифтинг и бодибилдинг как виды спорта. 2. Атлетизм как средство общей и специальной силовой подготовки в спорте. 3. Отличительные черты атлетических упражнений. 4. Виды сопротивлений в атлетизме. 5. Воздействие занятий атлетизмом на организм занимающихся. 6. Основные термины в атлетизме. 7. Базовые и основные вспомогательные упражнения для мышц груди. 8. Базовые и основные вспомогательные упражнения для верхней части спины. 9. Базовые и основные вспомогательные упражнения для средней части спины. 10. Базовые и основные вспомогательные упражнения для нижней части спины. 11. Базовые и основные вспомогательные упражнения для бицепсов плеча. 12. Базовые и основные вспомогательные упражнения для трицепсов. 13. Базовые и основные вспомогательные упражнения для мышц кистей и предплечий. 14. Базовые и основные вспомогательные упражнения для квадрицепсов. 15. Базовые и основные вспомогательные упражнения для бицепсов бедра. 16. Базовые и основные вспомогательные упражнения для мышц голеней. 17. Базовые и основные вспомогательные упражнения для мышц брюшного пресса. 18. Зависимость максимального количества повторений в подходе от задач тренировки. 19. Темп и стиль выполнения упражнения в зависимости от задач тренировки. 20. Паузы отдыха между подходами и упражнениями в зависимости от задач тренинга. 21. Внешние показатели объема нагрузки в атлетизме. 22. Внутренние показатели объема нагрузки в атлетизме. 23. Внешние показатели интенсивности нагрузки в атлетизме. 24. Внутренние показатели интенсивности нагрузки в атлетизме. 25. Методика развития максимальной произвольной силы в миомитрическом (динамическом преодолевающем) режиме работы мышц. 26. Особенности методики развития максимальной силы в изометрическом (статическом) и плиометрическом (динамическом уступающем) режимах работы мышц.

27. Методика развития, взрывной силы средствами атлетизма. 28. Методика развития скоростно-силовых качеств средствами атлетизма. 29. Методы развития аэробной выносливости средствами атлетизма: повторно-интервальный, суперсерийный, круговой тренировки. 30. Особенности методики занятий атлетизмом при решении задач наращивания мышечной массы. 31. Достижение рельефности мускулатуры, «сушка» тела с помощью силовых упражнений. 32. Питание при занятиях атлетизмом в зависимости от целей тренировки. 33. Особенности общей и специальной разминки в атлетизме.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.