

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Планирование циклов спортивной подготовки

Код модуля
1157639(0)

Модуль
Основы тренерской деятельности

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Семёнова Галина Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- Семёнова Галина Ивановна, Доцент, теории физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ **Планирование циклов спортивной подготовки**

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ **Планирование циклов спортивной подготовки**

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
ПК-1 -Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	З-1 - Интерпретировать положения теории физической культуры З-2 - Объяснять физиологические характеристики нагрузки П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии	Домашняя работа № 2 Домашняя работа №1 Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

	физиологической характеристики нагрузки	
ПК-4 -Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	З-2 - Сделать обзор содержания спортивной подготовки З-3 - Описывать структуру и содержание соревновательной деятельности в избранном виде спорта З-4 - Привести примеры задач и соответствующей им структуры тренировочного занятия У-1 - Правильно интерпретировать содержание тренировочного занятия различной направленности У-2 - Обобщать сведения о структуре и содержании соревновательной деятельности в избранном виде спорта	Домашняя работа № 2 Домашняя работа №1 Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Проектный продукт Экзамен
ПК-19 -Способность разрабатывать индивидуальные программы по фитнесу, сопровождать их внедрение и консультировать население при реализации	З-3 - Объяснять основы теории и методики спортивной тренировки	Домашняя работа № 2 Домашняя работа №1 Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Проектный продукт Экзамен

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>домашняя работа: Разработка микроцикла в избранном виде спорта</i>	5,8	40
<i>проектный продукт: Разработка модели годичного цикла подготовки в избранном виде спорта</i>	5,16	60
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.50		
Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен		

Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.50		
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>домашняя работа: разработка мезоцикла в избранном виде спорта</i>	5,13	50
<i>контрольная работа: разработка конспекта тренировочного занятия в избранном виде спорта</i>	5,5	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1.00		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.00		
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 –		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям –		

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. разработка конспекта тренировочного занятия в избранном виде спорта
 2. разработка занятия (конспекта тренировки) для УТ-2 с использованием сопряженного метода воздействия
 3. разработка конспекта тренировочного занятия для УТ-3, включить в конспект задачи психологической и технико-тактической подготовки
 4. разработать микроцикл (базовый или ударный) для УТ-4 в избранном виде спорта
 5. разработка мезоцикла для подготовительного периода тренировки
 6. разработка модели годичного цикла в избранном виде спорта
- 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. конспект тренировочного занятия в избранном виде спорта

Примерные задания

разработка конспекта тренировочного занятия в избранном виде спорта
LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Домашняя работа №1

Примерный перечень тем

1. разработка микроцикла

Примерные задания

разработать ударный микроцикл в избранном виде спорта

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.3. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. разработка мезоцикла

Примерные задания

разработать базовый мезоцикл для подготовительного периода в избранном виде спорта

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.4. Проектный продукт

Примерный перечень тем

1. модель годового цикла подготовки

Примерные задания

Разработка модели годового цикла подготовки в избранном виде спорта

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. • Анализ различных подходов к периодизации годового цикла спортивной подготовки. • Периодизация Л.П. Матвеева (подготовительный, соревновательный, переходный периоды годового цикла). • Связь периодизации циклов спортивной подготовки с сезонно-климатическими изменениями и календарем соревнований. • Связь периодизации с периодами развития, сохранения и утраты спортивной формы. • Понятие спортивной формы и этапы ее развития. • Общие и специальные периоды развития спортивной формы (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов). • Блочная периодизация спортивной тренировки по Ю.В. Верхошанскому. • Блоки физической и технической подготовки в подготовительном периоде годового цикла в периодизации Ю.В.Верхошанского. • Блочный принцип периодизации спортивной подготовки А.Н. Воробьева. • Комплексный подход к периодизации спортивной тренировки по А.П. Бондарчуку. • «Новые идеи» и «новые горизонты» альтернативной (блоковой) концепции периодизации В.Б. Иссурина. • Структура годовых тренировочных макроциклов. • Двух и четырехгодичные (олимпийские) тренировочных макроциклы. • Сдвоенные и строенные годовые макроциклы. • Особенности построения макроциклов в циклических видах спорта. • Особенности построения макроциклов в игровых видах спорта. • Особенности

построения макроциклов в единоборствах. • Особенности построения макроциклов в сложнокоординационных видах спорта. • Особенности периодизации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта. • Определяющие черты, цели задачи подготовительного периода большого цикла подготовки. • Определяющие черты, цели задачи соревновательного периода большого цикла подготовки. • Определяющие черты, цели задачи переходного периода большого цикла подготовки. • Особенности периодов спортивной подготовки по составу средств, методов и по динамике нагрузок. • Длительность и варианты структуры периодов большого цикла. • Структура средних циклов как систем микроциклов, составляющих относительно законченный этап тренировочного процесса. • Особенности построения средних циклов в различных видах спорта. • Типы мезоциклов спортивной подготовки. • Целевая направленность и особенности построения втягивающих мезоциклов. • Целевая направленность и особенности построения базовых мезоциклов. • Целевая направленность и особенности построения восстановительно-подготовительных мезоциклов. • Целевая направленность и особенности построения восстановительно-поддерживающих мезоциклов. • Целевая направленность и особенности построения специально-подготовительных мезоциклов. • Целевая направленность и особенности построения предсоревновательных мезоциклов. • Целевая направленность и особенности построения соревновательных мезоциклов. • Структура отдельных тренировочных занятий, особенности их построения в зависимости от специфики и направленности вида спорта. • Виды тренировочных занятий и особенности их построения. • Методика проведения тренировочных занятий. • Структура микроциклов, особенности их построения в зависимости от специфики и направленности вида спорта. • Типы микроциклов спортивной подготовки. • Втягивающий микроцикл и правила его построения. • Ударный микроцикл и правила его построения. • Подводящий микроцикл и правила его построения. • Восстановительный микроцикл и правила его построения. • Соревновательный микроцикл и правила его построения. • Сравнительная характеристика методики построения занятий в различных видах спорта. • Направленность занятий на разных этапах годичного цикла и в зависимости от вида спорта.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Профессиональное воспитание	проектная деятельность	Технология самостоятельной работы	ПК-1	З-1 З-2 У-1 У-2 П-1	Домашняя работа № 2 Домашняя работа №1 Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Проектный

					продукт Экзамен
--	--	--	--	--	--------------------