

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Функциональная подготовка спортсмена

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	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

Авторы:

- **Захарова Анна Валерьевна, Профессор, физической культуры**

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ **Функциональная подготовка спортсмена**

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ **Функциональная подготовка спортсмена**

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	Д-1 - Демонстрировать доброжелательность и толерантность по отношению к обучающимся и коллегам З-1 - Классифицировать методы и формы педагогической деятельности в образовательных организациях различного уровня П-1 - Разрабатывать учебно-методическую документацию для организации учебного процесса по преподаваемой дисциплине и корректировать ее с учетом требований, целей и условий обучения У-2 - Выбирать оптимальные методы и формы обучения с учетом целевой группы, целей обучения и уровня образовательной организации	Домашняя работа Зачет Практические/семинарские занятия

ПК-3 -Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности	З-1 - Характеризовать особенности функционирования систем организма спортсмена во время соревновательной деятельности в избранном виде спорта П-1 - Иметь практический опыт участия в тренировках, направленных на повышение функциональных возможностей спортсменов У-1 - Определять оптимальные средства и методы функциональной подготовки спортсменов в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта	Домашняя работа Зачет 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 – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лекциям – нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – не предусмотрено		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1.00		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	1,16	100
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.60		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–зачет		

Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.40		
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. Практически/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Ходьба в спорте. Восстановительная ходьба, кардиотренировка, Скандинавская ходьба. 2. Кросс –поход. Кросс-поход, бег-ходьба, пересеченная местность. учет физической нагрузки. оценка внутренних параметров нагрузки 3. Велопрогулка как средство тренировки. Учет физической нагрузки. Оценка интенсивности. Техника велоспорта 4. Обеспечение здоровья стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия. укрепление стопы. миофасциальный релиз. Упражнения для стопы в спорте. 5. Передвижение на лыжах. Анализ передвижения на лыжах. оздоровительный эффект. оценка нагрузки на суставы. контроль интенсивности 6. Передвижение на коньках. Техника безопасности на катке. упражнения конькобежцев и хоккеистов. определение функциональных недостатков при движении на коньках 7. Аэробика. Построение занятия аэробикой для разных видов 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. Домашняя работа

Примерный перечень тем

1. Эссе (не менее 250 слов) по возможному использованию ходьбы как вида функциональных тренировок в подготовке спортсменов разных видов спорта. 2. Эссе (не менее 250 слов) по возможному использованию велопрогулки как вида функциональных тренировок в подготовке спортсменов разных видов спорта. 3. Эссе (не менее 250 слов) по возможному использованию передвижения на лыжах как вида функциональных тренировок в подготовке спортсменов разных видов спорта. 4. Эссе (не менее 250 слов) по возможному использованию передвижения на коньках как вида функциональных тренировок в подготовке спортсменов разных видов спорта. 5. Эссе (не менее 250 слов) по возможному использованию аэробики как вида функциональных тренировок в подготовке спортсменов разных видов спорта. 6. Эссе (не менее 250 слов) по возможному использованию кросс-похода по пересеченной местности как вида функциональных тренировок в подготовке спортсменов разных видов спорта.

Примерные задания

В эссе опишите особенности выбранной функциональной тренировки, расскажите о возможном диапазоне нагрузки. Укажите особенности погоды и условий тренировки (необходимый инвентарь, важные организационные моменты, тренер и др.). Опишите собственные ощущения, влияние природных факторов (если есть), эффект тренировки.

Оцените риски травмирования, инфицирования, возникновения болезненных ощущений, вреда/пользы для суставов. Предложите варианты использования выбранного вида функциональной тренировки в видах спорта (Для чего? Когда? В каком объеме и как часто?).

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Определить внутренние и внешние параметры нагрузки и оценить интенсивность тренировки и ее направленность. 2. Определить степень переноса спортивной техники и эффекта тренировки на избранный вид спорта. 3. Обосновать дозирование нагрузки в каждой тренировке для спортсменов разного возраста. 4. Определить место тренировки в макроцикле и микроцикле подготовки спортсмена. 5. Спланировать, организовать и провести одну тренировку функциональной направленности для группы спортсменов (студентов). 6. Есть место проведения кросс-похода, известен состав участников. Предложить дозирование нагрузки (чередование ходьбы (мин?) и бега (мин?)). Рассчитать примерную продолжительность кросс-похода. Обеспечить соблюдение питьевого режима и гигиенических требований к спортивной и сменной одежде. 7. Предложить маршрут кросс-похода, Спланировать нагрузку (чередование ходьбы (мин?) и бега (мин?)) в зависимости от подготовленности участников. 8. Предложить маршрут для велопогулки. Спланировать безопасный маршрут, рассчитать время его преодоления, предусмотреть выполнение гигиенических требований (питьевой режим, шлем, противопыльные очки и др.).

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.