

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных игр
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

Зав. кафедрой спортивных игр

М.Н. Романюк
Протокол № 1 от «30» 08 2024 г.

Зав. кафедрой легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

И.В. Деркаченко
Протокол № 1 от «26» 09 2024 г.

И.о зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта

И.А. Спивак
Протокол № 2 от «19» 09 2024 г.

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

В.В. Абрамова
Протокол № 2 от «6» 09 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Б1.В.05 ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

Направление 7.49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная, заочная ускоренное обучение

ГОД НАБОРА 2024

Проф.

Доцент

Разработчики:

В.В. Абрамова

Т.В. Романюк

«30» 08 2024 г.

Тирасполь 2024

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Повышение спортивного профессионального мастерства».

1.В результате изучения дисциплины «Повышение спортивного профессионального мастерства (ПСПМ)» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции		
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1 опк-1 Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-2 опк-1 Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-3 опк-1 Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1 опк-3, опк-4. Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности ИД-2 опк-3, опк-4. Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ИД-3 опк-3, опк-4. Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	

Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1 ОПК-13, ОПК-14 Знает: основы организационно-методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта ИД-2 ОПК-13, ОПК-14 Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта
	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ИД-3 ОПК-13, ОПК-14 Владеет: навыками организационно-методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
Профессиональные компетенции		
Мониторинг спортивной подготовленности	ПК-2 – способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	ИД-1ПК-2 Знает: теоретические основы формирования спортивного мастерства ИД-2ПК-2 Умеет: оценивать в соответствии с особенностями избранного вида спорта и техникой движений, технико-тактическими действиями. ИД-3ПК-2 Владеет: особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности
Планирование, учет и самоконтроль	ПК-3 – способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	ИД-1ПК-3 Знает: методики самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности. ИД-2ПК-3 Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. ИД-3ПК-3 Владеет: навыками самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности, сохранения и поддержания спортивной формы

2.Программа оценивания контролируемой компетенции

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы дисциплины)	Код компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности.	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-4	Контрольное тестирование №1
2.	Тестирование уровня технической подготовленности	ОПК-1 ОПК-3 ОПК-4	Контрольное тестирование №2
3.	Планирование учебных занятий по избранному виду спорта для различных возрастных групп	ОПК-4 ОПК-13 ОПК-14 ПК-1	План-конспект и проведение занятия
4.	Принципы подбора и проведения общеподготовительных и специальных упражнений по физической подготовке.	ОПК-1 ПК-2 ПК-3	Самостоятельная работа №1
5.	Методические приемы обучения и совершенствования техники выполнения изучаемых упражнений. Демонстрация приемов и упражнений.	ОПК-14 ПК-2 ПК-3	Самостоятельная работа №2
6.	Способы и средства развития физических качеств на различных этапах спортивной подготовки.	ОПК-4, 13 ПК-2 ПК-3	Самостоятельная работа №3
7.	Особенности организация и содержания занятий по физической, технической и тактической подготовке в избранном виде спорта на различных этапах подготовки.	ОПК-1; ОПК-3 ОПК-4; ОПК-13 ОПК-14; ПК-1 ПК-2; ПК-3	Самостоятельная работа №4
8.	Организация и проведение соревнований различного уровня.	ОПК-13, 14 ПК-2 ПК-3	Самостоятельная работа №5
9.	Формирование основных составляющих профессионализма преподавателя по избранному виду спорта	ОПК-1; ОПК-3 ОПК-4; ОПК-13 ОПК-14; ПК-2; ПК-3	Самостоятельная работа №6
Промежуточная аттестация		ОПК-1; ОПК-3 ОПК-4; ОПК-13 ОПК-14; ПК-2; ПК-3	Курсовая работа. тематика курсовых работ
			Зачеты, вопросы к зачету
			Экзамен, вопросы к экзамену

Требования к зачетным мероприятиям по дисциплине «ПСПМ»

Первый год:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в избранном виде спорта.
3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным разделам (техническая, тактическая, физическая подготовка).
4. Знать правила соревнований.
5. Участвовать в соревнованиях и уметь осуществлять практическое судейство (знать и уметь подготовить документацию).

Второй год:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе 1 года обучения.
3. Знать состав средств и методов тренировки спортсмена (по программе двух лет обучения).
4. Знать правила соревнований и методику судейства.
5. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады.
6. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.

Третий год:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе третьего года обучения.
3. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсменов.
4. Знать и владеть практическими навыками организации и проведения соревнований по виду спорта.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.

Требования спортивной подготовки

Первый год.

1. Подтвердить требования спортивной классификации по разряду, который имел студент при поступлении в вуз.
2. Для не имеющих спортивного разряда подготовиться по программе 3 разряда по избранному виду спорта.
3. Освоить навыки помощника судьи по спорту.

Второй год.

1. Подтвердить требования имеющегося разряда и готовиться по более высокому разряду.
2. Для не имеющих спортивного разряда – выполнить 3 спортивный разряд.
3. Освоить навыки судьи по спорту.

Третий год.

1. Выполнить более высокий разряд (для имеющих 3 разряд выполнить второй, для второразрядника – выступить по программе первого и т.д.).
2. Освоить навыки выполнения обязанностей главного судьи соревнований.

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСПМ»

№1 «Общая и специальная физическая подготовка»

Применяется система контрольных упражнений, рекомендованных для изучения уровня развития ведущих физических качеств и двигательных способностей в избранном виде спорта согласно программе по спортивной подготовке. Результаты оформляются в протокол тестирования (табл. 1) и оцениваются согласно принятым (утвержденным) в программе спортивной подготовки критериям.

Таблица 1

*Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов
группы ПФСС по (избранный вид спорта)*

ФИО занимающегося	Контрольные упражнения							
	результат	оценка (уровень)	результат	оценка (уровень)	результат	оценка (уровень)	результат	оценка (уровень)

№2 «Техническая подготовка»

Применяется система контрольных упражнений, рекомендованных для изучения уровня сформированности базовых технических навыков (упражнений) в избранном виде спорта согласно спортивному разряду и программе по спортивной подготовке. Результаты оформляются в протокол тестирования (табл. 2) и оцениваются согласно принятым (утвержденным) в программе спортивной подготовке критериям.

Таблица 2

*Результаты тестирования уровня технической подготовленности студентов
группы ПФСС по (избранный вид спорта)*

ФИО занимающегося	Контрольные упражнения							
	результат	оценка (уровень)	результат	оценка (уровень)	результат	оценка (уровень)	результат	оценка (уровень)

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСПМ»

Требования к составлению конспекта тренировочного занятия

Конспект является учебным документом, в котором записана программа проведения предстоящего занятия. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно. Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами. Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи работы, указываемые перед раскрытием содержания занятия. При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. Все задачи должны быть конкретными и реальными – точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном занятии. Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на занятии. Необходимо отчетливо выделять составные части занятия и избегать формального распределения упражнений по этим частям.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части.

Содержание основной части должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

Образовательные и оздоровительные задачи должны быть намечены и распределены в занятии так, чтобы имелось достаточно времени для полноценного выполнения обучающимися всех намеченных заданий.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Существует определенная последовательность и преемственность этих упражнений:

- повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- изучение и совершенствование спортивной техники;
- изучение и совершенствование тактических действий;
- упражнения на гибкость.

Воспитательные задачи большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений.

Для каждого занятия необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных качеств.

Полное изложение заключительной части обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы, задания) и поведения учащихся.

Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям).

Дозировка упражнений должна быть указана полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.)

Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ). В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации занимающихся для работы и ее порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими звеньями, индивидуально, одновременно, поочередно, попеременно; по сигналу или самостоятельно, раздельно или поточно и т. п.). Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приемы раздачи и сбора инвентаря и т.п. В этой же части

непрерывно должны быть названы намечаемые методы и методические приемы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся.

Примерные указания к содержанию конспекта

Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.

Задачи тренировочного занятия:

1. Обучать или совершенствовать
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать

Инвентарь:

Место проведения:

Время проведения:

Содержание	Дозировка	Организ.-методические указания
1. Подготовительная часть <i>Записываются:</i> построение, сообщение задач занятия, описание общеразвивающих упражнений и т.д.	Время, количество раз, круги, расстояние	<i>Записывается:</i> на что обратить внимание, Методы и приемы используемые на занятии.
2. Основная часть <i>Записываются:</i> ОФП, СФП, технико-тактические действия и др.	Время, количество раз, круги, расстояние	<i>Записываются:</i> типичные ошибки, способы их исправления. Методы и приемы используемые на занятии.
3. Заключительная часть <i>Записывается:</i> построение, подведение итогов занятий.	Время, количество раз, круги, расстояние	<i>Записывается:</i> Методы и приемы используемые на занятии.

Критерии оценивания составления плана-конспекта:

Оценка «**отлично**» выставляется, если обучающийся выполнил работу без ошибок и недочетов, или допустил незначительные недочеты. Задачи, поставленные к занятию, соответствуют периоду подготовки и сформулированы правильно. Средства и методы подобраны в соответствии с задачами и возрастом учащихся, наиболее оптимально позволяют достичь цели занятия. Организационно-методические указания приведены в полном объеме и позволяют наиболее эффективно решать задачи. Дозировка рассчитана верно.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если обучающийся выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов. Недочетами считаются незначительные ошибки в выборе средств и методов решения задач занятия, не полное приведение ОМУ.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если обучающийся правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов, имеется ошибка в постановке задач к занятию, средства и методы не соответствуют одной из задач, при этом остальные подобраны правильно. Методические указания приведены не верно, есть ошибки в дозировке.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если обучающийся допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнил менее половины работы. Задачи занятия сформулированы неправильно. Средства, методы и ОМУ не соответствуют как минимум 2 задачам урока.

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСПМ»

№1 «Принципы подбора и проведения общеподготовительных и специальных упражнений по физической подготовке»

Задание: При выполнении самостоятельной работы по теме, изучив литературные источники, необходимо письменно:

- раскрыть понятия: принцип подбора упражнений, общеподготовительные упражнения по физической подготовке, специальные упражнения по физической подготовке;
- перечислить и раскрыть принципы подбора общеподготовительных и специальных упражнений по физической подготовке;
- перечислить и раскрыть принципы проведения общеподготовительных и специальных упражнений по физической подготовке.

№2 «Методические приемы обучения и совершенствования техники выполнения изучаемых упражнений. Демонстрация приемов и упражнений»

Задание: При выполнении самостоятельной работы по теме, изучив литературные источники, необходимо письменно:

- раскрыть понятия: техника упражнения, техника выполнения упражнений, методический прием, обучение, совершенствование, технический прием;
- перечислить и раскрыть методические приемы обучения технике выполнения упражнения (техническим приемам);
- перечислить и раскрыть методические приемы совершенствования техники выполнения упражнения (технических приемов);
- перечислить и раскрыть способы демонстрации приемов и упражнений.

№3 «Способы и средства развития физических качеств у спортсменов избранного вида спорта на различных этапах спортивной подготовки»

Задание: При выполнении самостоятельной работы по теме, изучив литературные источники, необходимо письменно:

- раскрыть понятия: способ, средство, развитие физических качеств, различные этапы подготовки;
- перечислить и раскрыть способы развития физических качеств;
- перечислить и раскрыть средства развития физических качеств;
- подобрать способы и средства развития физических качеств у спортсменов избранного вида спорта на различных этапах подготовки.

№4 «Специфические особенности проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке в избранном виде спорта на различных этапах подготовки»

Задание: При выполнении самостоятельной работы по теме, изучив литературные источники, необходимо письменно:

- раскрыть понятия: особенности методики проведения занятия, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, различные этапы подготовки;
- перечислить и раскрыть особенности методики проведения занятия по физической подготовке в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;
- перечислить и раскрыть особенности методики проведения занятия по технической подготовке по избранному виду спорта на различных этапах подготовки;
- перечислить и раскрыть особенности методики проведения занятия по тактической подготовке по избранному виду спорта на различных этапах подготовки.

№5 «Организация и проведение соревнований различного уровня»

Задание: При выполнении самостоятельной работы по теме, изучив литературные источники, необходимо письменно:

- раскрыть понятия: организация соревнований, проведение соревнований, уровни соревнований;
- описать алгоритм действий при организации и проведении соревнований на каждом из уровней.

№6 «Формирование основных составляющих профессионализма преподавателя по избранному виду спорта»

Задание: При выполнении самостоятельной работы по теме, изучив литературные источники, необходимо письменно:

- раскрыть понятия: формирование, составляющие профессии, профессионализм, тренер-преподаватель;
- определить основные составляющие профессионализма тренера-преподавателя по избранному виду спорта;
- перечислить и раскрыть способы, средства либо методику формирования основных составляющих профессионализма тренера-преподавателя по избранному виду спорта.

Критерии оценивания выполнения заданий для самостоятельной работы:

Оценка **«отлично»** выставляется, если обучающийся выполнил работу без ошибок и недочетов, или допустил незначительные недочеты. Работа сдана в соответствии с графиком.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если обучающийся выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов. Работа сдана в соответствии с графиком.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов, плохо знает текст произведения, допускает искажение фактов. Работа сдана вне графика.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнил менее половины работы.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСПМ»

для студентов очной и заочной формы обучения

1 курс

1. Интегративный характер и место **ПСПМ** в комплексе дисциплин предметной подготовки.
2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
3. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы.
4. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии.
5. Физическая подготовка спортсмена. Ее виды.
6. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость, координационные способности.
7. Средства и методы развития физических качеств.
8. Содержание общей физической подготовки спортсмена
9. Содержание специальной физической подготовки спортсмена.
10. Освоение технологии развития физических качеств.
11. Спортивная техника, её характеристика и критерии эффективности?
12. Классификация техники в избранном виде спорта.
13. Характеристика техники (на примере избранного вида спорта).
14. Техническая подготовка спортсмена.
15. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
16. Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?
17. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?
18. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов? Их краткая характеристика
19. Соревновательная подготовка в избранном виде спорта
20. Роль тренировки и соревнований в системе подготовки спортсменов.
21. Психологическая подготовка, задачи, содержание.
22. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2 курс

1. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки.
2. Спортивная тактика, её характеристика и критерии эффективности?
3. Задачи, средства, методы тактической подготовки.
4. Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена.
5. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация.
6. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта.
7. Средства восстановления в спорте.
8. Медико-биологические средства восстановления.
9. Психологические средства восстановления.
10. Педагогические средства восстановления.
11. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.
12. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?
13. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
14. Обоснуйте необходимость и целесообразность начало специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример на избранном виде спорта?

15. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?
16. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?
17. Как строятся тренировки в макроциклах?
18. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?
19. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?
20. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?
21. Организация и методы спортивного отбора? Возраст начала занятий в различных видах спорта?
22. Особенности проведения занятий избранным видом спорта с детьми групп начальной подготовки.
23. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта с детьми учебно-тренировочных групп.
24. Особенности проведения занятий в избранном виде спорта в группах спортивного совершенствования.
25. Интегральная подготовка в избранном виде спорта.
26. Модельные характеристики уровня подготовленности спортсменов.
27. Модельные характеристики тренировочной деятельности в избранном виде спорта
28. Особенности методики обучения технике и тактике избранного вида спорта в группах начальной подготовки.
29. Особенности методики обучения технике и тактике избранного вида спорта в учебно-тренировочных группах.
30. Особенности методики обучения технике и тактике избранного вида спорта в группах спортивного совершенствования.
31. Применение подвижных игр в процессе занятий избранным видом спорта.
32. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.

Примерные критерии оценивания знаний на зачете:

«Зачтено» – студент показывает хорошие знания учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями; показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт.

«Не зачтено» – выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений, присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСПМ»

для студентов III курса очной и заочной формы обучения

1. Применение технических средств (видео камеры, цифровой фотоаппарата), тренажерных устройств в тренировке.
2. Структура тренировочного занятия. Организация занимающихся на занятии. Изменение моторной плотности занятия с использованием форм организации занимающихся. Регулирование нагрузки. Оборудование и инвентарь.
3. Разработка индивидуальных планов тренировки по выбранному виду спорта.
4. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации.
5. Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся.
6. Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий по избранному виду спорта.
7. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.
8. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке, по виду спорта.
9. Анализ правил соревнований для спортсменов различного возраста и спортивной квалификации на примере избранного вида спорта.
10. Подбор и составление комплексов упражнений по развитию физических качеств у спортсменов избранного вида спорта. Обоснование содержания комплексов упражнений.
11. Техническая подготовка в избранном виде спортивной специализации. Классификация подводящих упражнений для обучения технике.
12. Физическая подготовка. Обзор средств и методов для развития физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта.
13. Психическая подготовка. Обзор средств и методов психической подготовки, применительно к специфике избранного вида спорта.
14. Техничко-тактическая подготовка. Обзор средств и методов технико-тактической подготовки, выбор средств и методов в зависимости от постановки задач в тренировочных занятиях.
15. Планирование учебно-тренировочной работы. Построение процесса обучения при появлении грубых ошибок в освоении технико-тактического арсенала: применение тренажеров, аппаратуры и т.д.

Критерии оценивания

Оценка «отлично»: во введении приводится обоснование выбора конкретной темы, полностью раскрыта актуальность, чётко определены и грамотно поставлены задачи и цель курсовой работы. Основная часть работы демонстрирует большое количество прочитанных автором работ. В ней содержатся основные термины, и они адекватно использованы. Автор курсовой работы грамотно демонстрирует осознание возможности применения исследуемых теорий, методов на практике. Курсовая работа написана в стиле академического письма (использован научный стиль изложения материала). Автор правильно оформил ссылки. Оформление работы соответствует требованиям ГОСТ, библиография правильно оформлена. Объём работы заключается в пределах от 20 до 30 страниц.

Оценка «хорошо»: во введении содержит некоторую нечёткость формулировок. В основной части не всегда проводится критический анализ, отсутствует авторское отношение к изученному материалу. Наблюдаются незначительные ошибки в стиле, в оформлении библиографии, приложений.

Оценка «удовлетворительно»: во введении содержит лишь попытку обоснования выбора темы и актуальности, отсутствуют чёткие формулировки. Расплывчато определены задачи и цели. Основное содержание – пересказ чужих идей, нарушена логика изложения. В заключении автор попытался сделать обобщения, собственного отношения к работе практически не проявил. Не выдержан стиль требуемого академического письма, часто неверно употребляются научные термины, ссылки оформлены неграмотно, наблюдается плагиат.

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСПМ»
для студентов III курса очной и заочной формы обучения**

1. Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
2. Закономерности формирования двигательных навыков в избранном виде спорта. Реализация принципов спортивной тренировки.
3. Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в ПМР, России, мире.
4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в избранном виде спорта.
6. Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки.
7. Методика проведения соревнований по избранному виду спорта.
8. Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных этапах многолетней тренировки.
9. Характеристика тренировочных средств в избранном виде спорта.
10. Теоретическая подготовка в избранном виде спорта в системе многолетней тренировки.
11. Характеристика методов тренировки в избранном виде спорта.
12. Психологическая подготовка в избранном виде спорта на различных этапах многолетней тренировки.
13. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
14. Система подготовки спортивных резервов в избранном виде спорта: ДЮСШ, СДЮСШОР, спецклассы и др.
15. Медицинский контроль в избранном виде спорта. Первичные признаки переутомления.
16. Массовые формы спортивной работы в избранном виде спорта: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
17. Санитарно-гигиенические нормы на занятиях (соревнованиях) в избранном виде спорта.
18. Организация учебно-тренировочной работы в ДЮСШ. Документы планирования и отчетности.
19. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.
20. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преимущество нагрузок в процессе многолетней тренировки в избранном виде.
21. Характеристика соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
22. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в избранном виде спорта.
23. Технология определения результатов в избранном виде спорта и условия их достоверности.
24. Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
25. Характеристика Единой спортивной классификации (ЕВСК).
26. Характеристика соревновательных нагрузок в избранном виде спорта и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
27. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранным видом спорта.
28. Характеристика деятельности тренера по избранному виду спорта. Качества, определяющие ее эффективность.

29. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде.
30. Этапы многолетней подготовки в избранном виде спорта. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
31. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования как средство спортивной тренировки.
32. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в избранном виде спорта.
33. Характеристика техники в избранном виде спорта. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
34. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в избранном виде.
35. Характеристика тактики соревновательной деятельности в избранном виде спорта, критерии ее оценки.
36. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных периодах спортивной тренировки в избранном виде спорта.
37. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в избранном виде спорта.
38. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.
39. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
40. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.
41. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
42. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
43. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта. Феномен «суперкомпенсации».
44. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
45. Отставленный тренировочный эффект в избранном виде спорта. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.
46. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
47. Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация.
48. Характеристика педагогических средств восстановления.
49. Интегральная подготовка в избранном виде спорта. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.
50. Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене:

Основой для определения оценки на экзаменах служит объём и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование». При определении требований к экзаменационной оценке по дисциплинам с преобладанием практического обучения предлагается руководствоваться следующим:

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, регулярно выполняющим задания к разделам программы, участвующий в организации и проведении соревнований, выполнивший требования практической подготовки;

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине, принимающему участие в соревнованиях в качестве помощника судьи; при ответе на экзамене, раскрывший все вопросы с незначительными ошибками.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, допустившим погрешности непринципиального характера в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий;

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.