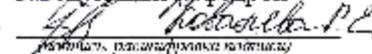


Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



*д. пед. н., к. пед. наук, к. ф. н.*

«17» 09 2020г.

Фонд оценочных средств

**Технология спортивной подготовки**

44.04.01 – *Педагогическое образование*

Профиль подготовки:

*Теория физической культуры и технологии физического воспитания*

Квалификация (степень)

**Магистр**

Форма обучения

**(очная, очно-заочная)**

Год набора - **2020**

Разработал: доцент

Трусова О.В.



Тирасполь, 2020 г.

## Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

В результате изучения дисциплины

### Профессионально-прикладная физическая культура

1. У обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<b>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</b>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД УК- 6.1. Определяет приоритеты профессионального роста с учетом имеющихся условий, ресурсов, временной перспективы и планируемых результатов ИД УК- 6.2. Оценивает эффективность своей деятельности на основе самооценки по выработанным критериям ИД УК- 6.3. Демонстрирует результаты профессионального роста, используя инструменты непрерывного образования и саморазвития
<b>Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения</b>		
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1ОПК-6 Демонстрирует возможности использования психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся ИД-2ОПК-6 Отбирает и реализует наиболее эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование *	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
<b>Промежуточная аттестация</b>		Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства**
Современные технологии спортивной подготовки		УК-6 ОПК-6	РЕФЕРАТ

#### Список тем рефератов:

1. Основы системного управления спортивной тренировкой.
2. Анализ спортивных результатов на дистанциях различной длины.
3. Интервальные тренировочные упражнения.

4. Дистанционные тренировочные упражнения.
5. Повторные тренировочные упражнения.
6. Силовые тренировочные упражнения.
7. Построение тренировочного макроцикла.
8. Динамика тренировочной нагрузки в годичном микроцикле.

**Структура реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

### 3. Вопросы к экзамену по дисциплине

#### **Технология спортивной подготовки**

для магистров очной и очно-заочной формы обучения в 1 семестре

44.04.01 – *Педагогическое образование*

Профиль подготовки:

#### ***Теория физической культуры и технология физического воспитания***

1. Общая характеристика современной спортивной тренировки.
2. Суперкомпенсация и долговременная адаптация в тренировке спортсмена.
3. Многолетняя тренировка, определение иерархии целей и задач.
4. Отбор в процессе многолетней тренировки.
5. Оптимизация объемов тренировочной нагрузки.
6. Индивидуализация тренировки спортсменов.
7. Влияние научно-технического прогресса на построение современной спортивной тренировки.
8. Компьютерные программы для повышения эффективности тренировки спортсмена.
9. Система управления тренировкой спортсмена.
10. Условия реализации системного подхода при построении современной спортивной тренировки.
11. Составляющие системы управления современной спортивной тренировки.
12. Показатели, определяющие состояние спортсмена и выходные переменные управления тренировкой.
13. Тренировочные упражнения и другие виды воздействий.
14. Неуправляемые воздействия на спортсмена.
15. Время как фактор динамики адаптации спортсмена.

16. Ограничения в системе управления спортивной тренировкой.
17. Определение стратегии спортивной тренировки.
18. Анализ и прогнозирование спортивных результатов.
19. Динамика спортивных результатов в годичном тренировочном макроцикле.
20. Энергетическая производительность в циклических упражнениях.
21. Максимальный уровень потребления кислорода и кислородный долг как критерий оценки состояния спортсмена.
22. Энергетика однократных предельных упражнений.
23. Зоны энергетической производительности.
24. Распределение тренировочной нагрузки в годичном макроцикле.
25. Основные тренировочные упражнения.
26. Динамика адаптационных процессов в тренировке.
27. Адаптация спортсмена к тренировочным воздействиям.
28. Параметрическая тренировка спортсмена.
29. Построение тренировочного микроцикла.
30. Основы системного управления спортивной тренировкой.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если ответ дан на все вопросы лаконично, четко последовательно раскрыты основные понятия, аргументировано опирается на факты или практический опыт;
- оценка «хорошо» » выставляется, если ответ дан на все вопросы лаконично, опирается на факты или практический опыт;
- оценка «удовлетворительно» » выставляется, если ответ дан на все вопросы в общих чертах;
- оценка «неудовлетворительно» - ответы не даны.

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической культуры.
2. Задачи профессионально-прикладной физической культуры.
3. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической культуры.
4. Средства профессионально-прикладной физической культуры студентов в избранной профессии.
5. Организация и формы профессионально-прикладной физической культуры.
6. Методические основы производственной физической культуры.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
11. Профессиографический метод анализа трудовой деятельности.
12. Технология и методы составления профессиограмм.
13. **Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры для работников умственного труда.**
14. **Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры для работников смешанного труда.**
15. **Методика составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры для работников физического труда.**