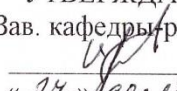


Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой-разработчика
 Деркаченко И.В.
«24» сентября 2021 г.

Фонд оценочных средств

по дисциплине «Технология разработки индивидуальных тренировочных
планов»

Направление
7.49.04.03. Спорт

Профиль программы магистратуры
Технологии спортивной подготовки

Квалификация (степень)
Магистр

Форма обучения
(очная, заочная)

Год набора **2020**

Разработал: доцент
 /Кравцова Г.Л.
(подпись, расшифровка подписи)
«24» сентября 2021 г.

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины: «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов»

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов»

Результатом освоения учебной дисциплины являются приобретенные умения и знания, а также сформированность элементов общих компетенций.

Формой итоговой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

Фонд оценочных средств разработан на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 7.49.04.03 СПОРТ, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 947, профиль «Технологии спортивной подготовки», квалификация магистр.

2. Системы документов, разработанных и утвержденных в государственном образовательном учреждении «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко» кафедра теории и методики физического воспитания и спорта с учетом потребностей регионального рынка труда,

3. ОПОП магистратуры по направлению подготовки 7.49.04.03. СПОРТ, профиль «Технологии спортивной подготовки».

4. Учебных планов по направлению подготовки 7.49.04.03. СПОРТ, профиль «Технологии спортивной подготовки».

5. Рабочей программы учебной дисциплины «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов»

6. Положения о промежуточной аттестации ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

7. Положения о текущем контроле знаний студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченко.

2. Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Согласно Приказа МП ПМР от 15.05.2018 «Об утверждении и введении в действие «Положения о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего профессионального образования: по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» по направлению подготовки 7.49.04.03. СПОРТ, профиль «Технологии спортивной подготовки» для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, контрольные работы, банк тестовых заданий и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

При разработке фонда оценочных средств для контроля качества изучения дисциплины по направлению подготовки 7.49.04.03. СПОРТ, профиль «Технологии спортивной подготовки» учитываются все виды связей между включенными в них знаниями, умениями, навыками, позволяющие установить качество сформированных у обучающихся компетенций по видам деятельности и степень общей готовности выпускников к профессиональной деятельности.

При проектировании фонда оценочных средств предусмотрена оценка способности обучающихся к творческой деятельности, их готовности вести поиск решения новых задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний.

Фонды включают: контрольные вопросы для теоретического тестирования, зачета и экзамена; банк тестовых заданий; тематику тем для выполнения самостоятельной работы, выполнение практических заданий. Указанные формы оценочных средств позволяют оценить степень сформированности компетенций обучающихся.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов» направлено на формирование следующих компетенций в соответствии с ОПОП магистратуры по направлению подготовки 7.49.04.03. СПОРТ, профиль «Технологии спортивной подготовки»:

а) универсальные (УК – 4);

б) общепрофессиональные (ОПК – 11);

в) профессиональные (ПК – 2).

Таблица 1

Код компетенции	Формулировка компетенции
УК-4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
ОПК-11	Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений
ПК-2	Владеет способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

Таблица 2

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Коммуникация	УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия	ИД-1УК-4 Знает: коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
		ИД-2УК-4 Умеет: применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
		ИД-3УК-4 Владеет: коммуникативными технологиями для академического и профессионального взаимодействия
Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения		
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-11.Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений	ИД-1 ОПК-11 Знает: основы организационно-методического обеспечения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов
		ИД-2 ОПК-11 Умеет: осуществлять организационное, психолого-педагогическое и методическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов
		ИД-3 ОПК-11 Владеет: способами организационно-методического обеспечения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		

Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе спортивной специализации, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	ПК-2 способен разрабатывать индивидуальные планы, комплексные программы подготовки высококвалифицированных спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий	ИД-1ПК-2 Знает: основы планирования программ подготовки высококвалифицированных спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий
		ИД-2ПК-2 Умеет: разрабатывать индивидуальные планы, комплексные программы подготовки высококвалифицированных спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий
		ИД-3ПК-2 Владеет: навыками планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов (команды) согласно утвержденным планам проведения спортивных мероприятий

Программа оценивания контролируемой компетенции:

Таблица 3

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Понятие спортивно-педагогических технологий.	ОПК-11, ПК-2	Конспект лекций (рабочая тетрадь)
2	Технология планирования в спорте.	ОПК-11	Конспект лекций (рабочая тетрадь)
3	Общая технология спортивной подготовки.	ПК-2,	Конспект лекций (рабочая тетрадь)
4	Основы построения многолетней спортивной тренировки.	УК-4, ПК-2	Конспект лекций (рабочая тетрадь)
5	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	УК-4, ПК-2	Конспект лекций (рабочая тетрадь)
6	Технологический подход к формированию техники в спорте.	ОПК-11, ПК-2	(Рабочая тетрадь)
7	Развивающие спортивные технологии.	ОПК-11	(Рабочая тетрадь)
8	Особенности применения технологии на различных этапах подготовки.	ОПК-11	(Рабочая тетрадь)
9	Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-11, ПК-2, УК-4,	(Рабочая тетрадь)
Промежуточная аттестация			
1	Понятие спортивно-педагогических технологий.	ОПК-11, ПК-2	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.), тестирование
2	Технология планирования в спорте.	ОПК-11	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.),
3	Общая технология спортивной подготовки.	ПК-2,	Самостоятельная работа (рабочая

			тетрадь.), тестирование
4	Основы построения многолетней спортивной тренировки.	ОПК-11, ПК-2	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.) реферат
5	Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства	ОПК-11	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.), тестирование
6	Технологический подход к формированию техники в спорте.	ПК-2,	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.) реферат
7	Развивающие спортивные технологии.	УК-4, ОПК-11, ПК-2	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.) Контрольная работа
8	Особенности применения технологии на различных этапах подготовки.	УК-4, ОПК-11, ПК-2	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.) реферат
9	Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности	УК-4, ОПК-11, ПК-2	Практическое задание реферат
10	Особенности построения занятий избранным видом спорта	УК-4, ОПК-11, ПК-2	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.) реферат
11	Методика составления индивидуальных тренировочных планов	УК-4, ОПК-11, ПК-2	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.) реферат
12	Соревновательная деятельность. Планирование и контроль.	УК-4, ОПК-11, ПК-2	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.) реферат
13	Судейство, техника безопасности и предупреждение травматизма	УК-4, ОПК-11, ПК-2	Самостоятельная работа (рабочая тетрадь.) реферат
Итоговая аттестация	Раздел 1-13 Формы контроля.	УК-4, ОПК-11, ПК-2	Зачет

4. Структура оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов»

Таблица 4

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
а.	Конспект лекций (Рабочая тетрадь)	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий	Перечень тем лекций.

		оценивать уровень усвоения им учебного материала.	
б.	Самостоятельная работа, реферат, тестирование,	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания и процесс решения практических задач и проблем.	Перечень заданий для самостоятельной работы, практическое задание, проверочные тесты

Перечень тем лекций

Лекция 1. Понятие спортивно-педагогических технологий.
Понятие «технология» и его использование в физической культуре и спорте
Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки.
Основы технологии подготовки и обучения в избранном виде спорта.
Лекция 2. Технология планирования в спорте.
Общие положения технологии планирования в спорте
Основные направления плана и программы тренировки
Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса
Документы планирования
Лекция 3. Общая технология спортивной подготовки.
Определение системы спортивной подготовки
Система тренировки Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности
Лекция 4. Основы построения многолетней спортивной тренировки.
Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.
Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки
Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования
Лекция 5. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства.
Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления.
Система контроля. Корректировка и принятие решений.

Перечень заданий для самостоятельной работы магистранта

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС
Раздел 2	1	Оптимизация этапного управления и контроля на этапах многолетней подготовки спортсмена.
Раздел 4	2	Оптимизация текущего управления и контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов
Раздел 6	3	Стратегия и тактика тренера на тренировке и соревновании
Раздел 7	4	Содержание знаний об истории развития избранного вида спорта.
Раздел 8	5	Взаимосвязь морфофункциональной подготовленности спортсменов с принципами спортивной тренировки.

Раздел 9	6	1. Специфика закономерностей спортивной тренировки 2. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса) 3. Тренировочные микро-мезо-макроциклы 4. Структура многолетней тренировки
Раздел 10	7	1. Характеристика системы подготовки спортсмена 2. Технология физической подготовки спортсмена 3. Техничко-тактическая подготовка спортсмена 4. Психологическая подготовка спортсмена
Раздел 11	8	Модели управления и контроля на этапах многолетней подготовки.
Раздел 12	9	1. Система возникновения ошибок при овладении техникой движений. 2. Соревновательный анализ в различных видах спорта.
Раздел 13	10	1. Система исправления ошибок техники движений. 2. Содержание знаний о врачебно-педагогическом контроле.

Темы для текущей самостоятельной работы:

– **Практическое задание №1 по дисциплине «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов»**

1. Проработать лекцию «Понятие «технология» и его использование в физической культуре и спорте». Разобраться в терминах «технология», «методика», «программа», «программно-методическое обеспечение».

2. Разработать технологию выполнения упражнения (технического элемента, связки элементов, технического задания) для избранного вида спорта.

- **Практическое задание №2 по дисциплине «технология разработки индивидуальных тренировочных планов»**

Составить недельный план тренировок по избранному виду спорта с применением современных нестандартных технологий и обосновать применение данной технологии.

Тестирование по разделу курса:

Тестирование проводится по следующим разделам курса:

Тест №1. «Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства»

Тест №2 «Общая технология спортивной подготовки».

Изучение курса завершается зачетом в конце 3 семестра.

При изучении дисциплины используется балльно-рейтинговая система оценки знаний и умений обучающихся.

Критериями оценки были приняты:

- посещаемость занятий, в процентах от общего числа часов, отведенных на определенную дисциплину,
- самостоятельная работа магистранта по заданной теме;
- активность на занятиях (лекциях и практических занятиях);
- опрос пройденного материала и разбор самостоятельной работы;
- написание реферата;

5. Критерии оценки текущего контроля

Балльно-рейтинговая система представляет собой систему количественной оценки качества знаний за 3 семестр по дисциплине **«Технология разработки индивидуальных тренировочных планов»**

По БРС можно оценить качество выполнения видов учебной нагрузки и результативность усвоения материала за определенный период времени.

Целями введения балльно-рейтинговой системы являются:

повышение мотивации магистрантов к освоению дисциплины **«Технология разработки индивидуальных тренировочных планов»**

- проведение систематического контроля работы магистрантов и определение качества усвоения учебного материала
- стимулирование систематической работы магистрантов в течение семестра;
- снижение роли случайных факторов при сдаче зачета;

Принципы балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости магистрантов:

- единство требований, предъявляемых к работе магистрантов
- регулярность и объективность оценки результатов работы магистрантов;
- открытость и гласность результатов успеваемости магистрантов для всех участников образовательного процесса.

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения

по дисциплине «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов»

Вид работы	Количество баллов %	
	Min	Max
Текущая работа:		
Активность на занятиях	7,5	15
Посещаемость	7,5	15
Самостоятельная работа студента:		
Наличие конспекта	5	10
Практическое задание №1	10	20
Практическое задание №2	10	20
Рубежный контроль:		
Тест №1	5	10
Тест №2	5	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех разделов программы)	50	100
Премияльные баллы:		
Участие в студенческой научной конференции с тематикой работы, связанной с изучаемым предметом	+10 баллов	
Штрафы:		
Нарушение сроков сдачи работ	- 3 балла	
Нарушение дисциплины, употребление нецензурного лексикона	- 5 баллов	

6. Содержание, методика проведения и структура оценочных средств промежуточного контроля (зачета).

Проверка знаний, умений и навыков студентов осуществляется на практических занятиях (текущий контроль), а по отдельным разделам следует проводить контроль знаний магистрантов в форме тестирования и опроса, что позволяет выявить степень их подготовленности. Оцениваются также практические навыки и умения работы с документами планирования. Форма итогового контроля – **зачет 3 семестр.**

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Технология разработки индивидуальных тренировочных планов» (3 семестр)

1. Понятия «технология», «методика», «программа», «программно-методическое обеспечение», их использование в современной системе спортивной подготовки.
2. Общие положения технологии планирования в спорте
3. Основные направления плана и программы тренировки
4. Средства и методы формирования планов и программ учебно-тренировочного процесса
5. Документы планирования

6. Определение системы спортивной подготовки
7. Система тренировки Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности
8. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.
9. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки
10. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования
11. Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели и прогнозирование. Моделирование в системе управления.
12. Система контроля. Корректировка и принятие решений.
13. Технология построения многолетней спортивной тренировки
14. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки
15. Технология подготовки спортивного резерва
16. Особенности индивидуального подхода в построении тренировочного процесса
17. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки
18. Специфика закономерностей спортивной тренировки
19. Построение спортивной тренировки (структура тренировочного процесса)
20. Применение индивидуальных тренировочных планов в практике спортивной подготовки
21. Основы технологии подготовки и обучения в избранном виде спорта
22. Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки
23. Алгоритм составления индивидуальных тренировочных планов
24. Тренировочная и соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки
25. Вне тренировочные и вне соревновательные факторы системы подготовки спортсмена
26. Специфическая направленность спортивной тренировки и ее место в системе физического воспитания
27. Средства, методы и основные разделы содержания спортивной тренировки.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И НОРМАТИВЫ

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.
2. Выполнение самостоятельных работ в виде конспектов, практических заданий, теста, контрольной работы

7. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины

7.1. Методические указания для магистрантов

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе магистрантов, которая включает участие их в практической работе и подготовку к зачету.

По заданию преподавателя магистранты самостоятельно изучают предложенные темы, в дальнейшем обсуждая их на практических занятиях. Усвоение этих тем проверяется на зачете

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	К-во экз.	Электр. версия	Место размещ. электр. версии
	Основная литература					

1	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, – 87 с.	Григорьева И.В.	2012.	1	эл.вар.	Каф.,библ.
2	Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин - М.: Спорт, - 464 с.	Иссурин В.Б.	2016	1	эл.вар.	Каф.,библ.
3	Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования.	Матвеев Л.П.	1997	1	эл.вар.	Каф.,библ.
4	Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, - 808 с.	Платонов В.Н.	2004	1	эл.вар.	Каф.,библ.
5	Теоретико-методические аспекты практики спорта. учебное пособие	В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин	2016	1	эл.вар.	Каф.,библ.
6	Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления : учеб. пособие / В. П. Шлыков, М. П. Спирина ; [науч. ред. А. В. Чудиновских] ;М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, -123 с.	Шлыков В. П.	2018	1	эл.вар.	Каф.,библ.
	Дополнительная литература					
1	Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с. – 978-5-9718-0589-2.	Новиков А.А.	2012		эл.вар.	
2	Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 196 с.	Фискалов В.Д.	2010		эл.вар.	
Итого по дисциплине: % печатных изданий _100__; % электронных __100__						

8.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru/>
2. <http://teoriya.ru/>
3. <http://www.infosport.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

Для проведения лекционных занятий факультет располагает аудиториями. Университет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями.

Компьютеризация учебного процесса обеспечивается в учебном компьютерном зале с выходом в интернет.