

Приложение 1
к рабочей программе учебной дисциплины

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОСНОВ МЕДИЦИНСКИХ
ЗНАНИЙ

УТВЕРЖДАЮ
И. о. декана педагогического
факультета

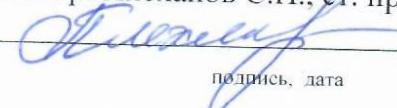
 О. В. Пастюк

" 05 " сентября 2017 г.

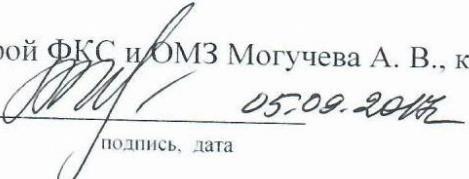
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Б1.В.ДВ.3.2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЮНОШЕСКОГО СПОРТА»

Автор: Плеханов С.Н., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 05.09.2018
подпись, дата

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А. В., к. п. н.

 05.09.2018
подпись, дата

г. Магадан, 2017 г.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Модуль 1 Основные понятия в спортивной тренировке. Функции спорта. Классификация видов спорта. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Роль коллектива, морального и психолого- гического климата в нем. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.	OK-2, ПК-10	Посещаемость лекций и практических занятий Активность на занятиях Тестирование , блиц- опрос, выполнение мультимедийных презентаций и рефератов
2,3	Модуль 2,3 Общая и специальная физическая подготовка. Особенности функциональной и технической подготовки в юношеском спорте Тактическая и теоретическая подготовка в юношеском спорте. Воспитание мораль- ных и волевых качеств юных спортсменов. Структура тренировочного процесса в юношеском спорте	OK-2, ПК-10	Посещаемость лекций и практических занятий Активность на занятиях Тестирование, блиц- опрос, выполнение мультимедийных презентаций и рефератов

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции

Средства контроля представлены двумя группами:

- рейтинг - контролем;
- тестированием.

Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы и тестов в последнем семестре изучения дисциплины.

Критерии оценки теста

Тест состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на один вопрос 1 балл. Максимальный балл теста – 10 баллов.

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
Компетенции не сформированы	менее 50%
Пороговый уровень	50-65%
Повышенный уровень	65-85%
Высокий уровень	85-100%

Студенты получают зачет на основании модульно-рейтинговой системы, если их рейтинг составляет 50% и более.

Студенты, не получившие 50% по модульно-рейтинговой системе (не выполнившие учебный план), сдают зачет по следующим требованиям:

1) Полная ликвидация задолженностей по учебному плану: студенты готовят невыполненные ранее практические работы и тесты;

2) Сдача зачета: студенты получают список вопросов к зачету (п. 3.5). Преподаватель самостоятельно предлагает студентам выбрать по 3 вопроса из списка. Ответ готовится в устной форме, допускается краткий письменный план ответа. Время на подготовку к зачету – 25 мин.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

A. Формы текущего контроля

3.1. Контрольные работы

Не предусмотрены.

3.2. Лабораторные работы

Не предусмотрены.

3.3. Образцы тестов

1. Выберите из перечисленного основное средство спортивной тренировки:

1) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность выполнять двигательные действия; 2) базовое упражнение; 3) физическое упражнение; 4) гигиеническое факторы.

2. Под методами спортивной тренировки понимаются:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его целями и закономерностями; 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения; 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия; 4) способы применения физических упражнений.

3. К специфическим методам спортивной тренировки относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия; 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы; 3) методы срочной информации; 4) видеометод, методы самостоятельной работы, методы педагогического контроля.

4. Выберите метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, действующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной работы:

- 1) метод стандартно-интервального упражнения; 3) игровой метод; 2) метод переменно-непрерывного упражнения; 4) метод круговой тренировки.

5. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью; 2) физической подготовленностью; 3) общей выносливостью; 4) тренированностью.

6. Вид выносливости, позволяющий выполнять беговые упражнения высокой интенсивности:

- 1) аэробная; 2) циклическая; 3) региональная; 4) многоборная.

7. Совершенствование упражнений с помощью модификации упражнения или использования утяжелителей относится к методу:

- 1) «по частям»; 2) целостному; 3) непрерывного упражнения; 4) сопряженного воздействия.

8. Выберите метод, позволяющий обеспечить максимальную физическую нагрузку и оценить качество владения двигательным действием:

- 1) игровой; 2) максимальных усилий; 3) круговой; 4) соревновательный.

9. Отметьте утомление, при котором наступает фаза сверхвосстановления:

- 1) субмаксимальное; 2) умеренное; 3) небольшое; 4) острое.

10. Если нагрузка была достаточной интенсивности, чтобы вызвать утомление, которое, в свою очередь, переходит в восстановление после окончания работы, то восстановление переходит в фазу сверхвосстановления. Выберите название этого закона:

- 1) закон постепенного повышения развивающе-тренирующих воздействий; 2) закон суперкомпенсации; 3) закон эффективного тренинга; 4) закон нивелирования.

11. Из перечисленных методов отметьте те, которые относятся к словесным (более 1 ответа):

- 1) дидактический рассказ; 2) словесное повествование; 3) распоряжения, команды; 4) указания; 5) непосредственное информирование; 6) объяснение; 7) инструктирование.

12. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие несложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения); 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод); 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения); 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п.

13. Выберите метод обучения, которым преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия:

- 1) методом стандартно-интервального упражнения; 2) методом сопряженного воздействия; 3) расчлененно-конструктивным методом; 4) методом целостно-конструктивного упражнения.

14. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия; 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия; 3) на этапе совершенствования двигательного действия; 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

15. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:

1) от 3 до 5 месяцев; 2) 1 год; 3) 2-3 года; 4) на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

16. Выберите критерии оценки эффективности техники (более 1 ответа):

1) сложность выполняемого задания; 2) параметры эталонной техники; 3) способность к точному анализу движений; 4) результативность физического упражнения; 5) разница между реальным результатом и возможным; 6) двигательная подготовленность.

17. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

1) 3-5 мин, выполняемые в анаэробном режиме; 2) 7-12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме; 3) 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме; 4) 45-60 мин.

18. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1) эластичностью; 2) стретчингом; 3) гибкостью; 4) растяжкой.

19. В качестве средств развития гибкости используют:

1) скоростно-силовые упражнения; 2) упражнения на растягивание; 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия; 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

20. Выберите физическое качество, чрезмерное развитие которого отрицательно влияет на гибкость:

1) выносливость; 3) быстрота; 2) сила; 4) координационные способности.

21. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией; 2) скоростными способностями; 3) скоростно-силовыми способностями; 4) частотой движений.

22. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией; 2) скоростью одиночного движения; 3) скоростными способностями; 4) быстротой движения.

23. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

1) в подготовительной части тренировочного занятия; 2) в первой половине основной части тренировочного занятия; 3) во второй половине основной части тренировочного занятия; 4) в заключительной части тренировочного занятия.

24. Средствами развития координационных способностей являются:

1) физические упражнения, содержащие элементы новизны; 2) ациклические упражнения; 3) упражнения, выполняемые в условиях естественной среды; 4) физические упражнения, отработанные до навыка.

25. Перечислите характеристики, присущие вариативному методу развития координационных способностей (более 1 ответа):

1) «зеркальное» выполнение упражнений; 2) создание искусственных помех; 3) использование утяжелителей; 4) выполнение упражнений после воздействия на вестибулярный аппарат; 5) выполнение упражнений с околопредельной скоростью; 6) выполнение упражнений с исключением зрительного анализатора.

3.4. Другие виды оценочных средств

Не предусмотрены.

B. Формы промежуточного контроля

3.5. Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика юношеского спорта»

1. Формирование теории юношеского спорта.
2. Развитие отечественной теории и методики юношеского спорта.
3. Функционирование системы юношеского спорта.
4. Спортивная подготовка как педагогическая система комплексного воздействия.
5. Содержание системы многолетней спортивной подготовки.
6. Современные требования к профессиональной деятельности тренера юных спортсменов.
7. Индивидуальные особенности и выбор занятий спортом.
8. О структуре спортивных способностей и одаренности.
9. Системный подход к изучению способностей и одаренности в спорте.
10. Психофизиологические предпосылки развития спортивных способностей.
11. Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом.
12. Спортивные способности различных типологических групп.
13. Психофизиологическая диагностика спортивных способностей.
14. Соматическое развитие и спортивные способности. Проявление способностей в зависимости от соматических особенностей индивидуума. Особенности соматического развития спортсменов.
15. Методика определения соматического развития при спортивном отборе.
16. Тестирование и оценка компонентов спортивных способностей.
17. Уровни развития способностей спортсменов в разных видах спорта.
18. Методика тестирования компонентов спортивных способностей.
19. Воспитательная функция спортивной подготовки.
20. Особенности воспитания развивающейся личности в спорте.
21. Содержание средств и методов нравственного воспитания.
22. Воспитание волевых качеств юных спортсменов.
23. Обучение в системе спортивной тренировки.
24. Закономерности, правила и принципы обучения.
25. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки.
26. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов.
27. Физическая подготовка и ее возрастная направленность.
28. Основные компоненты тренировочного воздействия.
29. Средства и методы воспитания физических способностей
30. Основы возрастной периодизации общей величины тренировочных нагрузок.
31. Начальная спортивная подготовка (младший школьный возраст).
32. Предварительная базовая спортивная подготовка (подростковый возраст).
33. Специализированная базовая спортивная подготовка (старший школьный возраст).
34. Возрастные особенности периодизации тренировочных нагрузок избирательной направленности.
35. Планирование тренировочных нагрузок разной направленности с учетом возраста, пола и физического развития.
36. Методика организации учебно-тренировочного занятия.
37. Игровая спортивная тренировка.
38. Спортивно-игровая тренировка.
39. Круговая спортивная тренировка.
40. Организация режима жизни и деятельности юного спортсмена.
41. Дневной режим и питание.
42. Закаливание организма.
43. Психорегуляция эмоционального состояния.
44. Самостоятельный массаж.
45. Особенности тренировки в различных видах спорта

3.6. Билеты по дисциплине

Не предусмотрены.

3.7. Тесты (*при их наличии*)

Не предусмотрены.

3.8. Задания практического характера

Не предусмотрены.

3.9. Другие ОС, предназначенные для проведения промежуточного контроля

(портфолио и др.)

Не предусмотрены.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

«Зачтено» выставляется в случаях, когда студент свободно владеет материалом, отвечает на дополнительные вопросы, демонстрирует повышенный уровень сформированности необходимых компетенций.

«Не зачтено» выставляется в случаях, когда студент не владеет материалом, не раскрывает содержание поставленных вопросов, демонстрирует уровень сформированности компетенций ниже порогового.