


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.11.2 Организация силовой подготовки студентов**

Автор: Никитин А.В., старший преподаватель ФКСиОМЗ

 «05» 09 2017 года.

Заведующий кафедрой ФКСиОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 «05» сентября 2017 года.

г. Магадан, 2017 г.

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

№ п/п	дисциплины Контролируемые разделы (темы) (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и её формулировка	Наименование средства оценочного
1	Теоретические основы «Организация силовой подготовки студентов	ОК-6 - способность к самоорганизации и самообразованию.  ОК-8 - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.  ПК-6 - готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса	
2	Методика развития силы		устный опрос
3	Обучение технике силовых видов спорта		
4	Методика обучения технике силовых видов спорта		устный опрос
5	Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму		устный опрос
6	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю,		
7	Предупреждение травматизма на занятиях.		устный опрос
8	Организация и проведение соревнований		

**2. Оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на основании критериев модульно-рейтинговой системы в последнем семестре изучения дисциплины. 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание уровня оценивания сформированности компетенции.**

**Средства контроля** представлены двумя группами:

- рейтинг-контролем;
- контрольными нормативами для студентов.

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

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

Контрольные работы.

Не предусмотрены.

Лабораторные работы.

Не предусмотрены.

Образцы тестов *(при их наличии)*.

Не предусмотрены.

**Примерный перечень вопросов к зачету по модулям учебной дисциплины**

1. Классификация тренажеров для развития силовых качеств.
2. Классификация кардиотренажеров.
3. Классификация велотренажеров.
4. Пояснить значение терминов: хват, супинирование кисти, повтор (повторения), частичные повторения, форсированные повторения, негативные повторения, прониравание кисти, сет (подход), суперсет, комбинированный сет, трисет, мегасет (гигантский сет), дропсет, «отказ», истощение предварительное, EZ – гриф (рукоять), D – рукоять, читинг (cheating), активная фаза выполнения движения, негативная фаза выполнения движения, пампинг.
5. Преимущества и недостатки: работы на тренажерах блочного типа, работы со свободными весами.
6. Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале - общие положения.
7. Правила электробезопасности.
8. Правила пожарной безопасности.
9. Правила гигиены.
10. Строение и функции дельтовидных мышц.
11. Строение и функции грудных мышц.
12. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании локтевого сустава.
13. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании локтевого сустава.
14. Строение и функции мышц предплечья.
15. Основные упражнения для развития бицепсов (базовые, изолированные).
16. Основные упражнения для развития трицепсов (базовые, изолированные).
17. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
18. Основные упражнения для развития мышц груди (базовые, изолированные).
19. Основные упражнения для развития дельтовидных мышц (базовые, изолированные).
20. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития бицепсов.
21. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трицепсов.
22. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития грудных мышц.
23. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития трапециевидных мышц.
24. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.
25. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов.
26. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трицепсов.
27. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц предплечий.

28. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития трапецевидных мышц.
29. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц груди.
30. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц груди.
31. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц рук.
32. Общие рекомендации по составлению плана тренировки трапецевидных мышц.
33. Строение и функции мышц спины.
34. Строение и функции мышц ног: передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра, мышцы голени.
35. Строение и функции основных мышц участвующих при сгибании ноги.
36. Строение и функции основных мышц участвующих при разгибании ноги.
37. Строение и функции мышц пресса.
38. Основные упражнения для развития квадрицепсов (базовые, изолированные).
39. Основные упражнения для развития задней поверхности ноги (базовые, изолированные).
40. Основные упражнения для развития икроножных и камбаловидных мышц (базовые, изолированные).
41. Основные упражнения для развития мышц пресса.
42. Основные упражнения для развития мышц спины (базовые, изолированные).
43. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития ног.
44. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития спины.
45. Методика и техника безопасности при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
46. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития квадрицепсов.
47. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития бицепсов ног.
48. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития икроножных мышц.
49. Основные ошибки при выполнении упражнений для развития мышц пресса.
50. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц спины.
51. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц ног.
52. Общие рекомендации по составлению плана тренировки мышц пресса.
53. Процессы восстановления общих функций организма.
54. Уровни клиентов. Их особенности.
55. Интервальная и круговая тренировки.
56. Разновидности силовых упражнений: комплексные, изолированные.
57. Физическая работоспособность. Регулярность силовых тренировок.
58. Комплексные и изолированные упражнения.
59. Противопоказания для тренировок. Анаболизм. Катаболизм. Метаболизм.
60. Составить комплекс упражнений на различные группы мышц.

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

«Зачтено» выставляется в случаях, когда студент в полной мере освоил программу лекционного и практического модулей; сдал контрольные нормативы по видам спорта и ОФП; продемонстрировал достаточный уровень сформированности необходимых компетенций.

«Не зачтено» выставляется в случаях, когда студент не овладел материалом; не выполнил контрольные нормативы; продемонстрировал уровень сформированности компетенции ниже порогового.