

**Бюджетное учреждение среднего профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Нижневартровский социально-гуманитарный колледж»**

Комплект оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации
учебной дисциплины ПМ.01 «Организация и проведение учебно-
тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью
спортсменов в избранном виде спорта»

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по специальности СПО
49.02.01 Физическая культура

Нижневартовск, 2019

Разработчики:

БУ НСГК преподаватель Ю.Е.Гильманова

Эксперты от работодателя:

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

I. Паспорт комплекта оценочных средств

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплин ПМ.01 Организация и проведение учебно - тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта по специальности.

Таблица 1

	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать	Демонстрация системы знаний касающейся методической направленности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	Правильность выбора средств и методов проведения учебно-тренировочного занятия.		Другие формы контроля - 3,6,8 Зачет - 4 Диффер. Зачет - 5 Экзамен квалификационный - 8

<p>информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10.</p> <p>Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное</p>		<p>Правильный подбор упражнений при подготовке к проведению спортивно-массового мероприятия, с учетом возрастных особенностей и соответствующего уровня подготовленности.</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

оборудование и инвентарь. ПК 1.11. Формировать навыки соревновательной деятельности				
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в</p>	Демонстрация умений и навыков, характеризующих самостоятельную исследовательскую и познавательную деятельность	Умение работать с методической литературой, пособиями, научными данными и применять их на практике		

<p>области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК 1.9. Формировать у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике.</p> <p>ПК 1.10. Осуществлять отбор обучающихся в группы и секции тренировочного этапа по виду спорта, спортивным дисциплинам.</p>				
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

1.2. Организация контроля и оценивания

Форма промежуточной аттестации	Организация контроля и оценивания
<p>Другие формы контроля</p> <p>зачет</p> <p>Диффер. зачет</p> <p>Экзамен квалификационный</p>	Практическое задание «Роль»

Курс	Семестр	МДК, практика	Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная работа	Обязательная учебная нагрузка	В том числе			Формы промежуточной аттестации
						Теор. обучение	Лаб. и пр.занятия	Курс проект	
2	3	МДК 01.01	30	10	20	13	7		Другие формы контроля
2	4	МДК 01.01	53	18	35	31	4		зачет
3	5	МДК	45	15	30	25	5		Диффер. зачет

		01.01							
3	6	МДК 01.01	52	17	35	25	10		Другие формы контроля
4	7	МДК 01.01	65	23	42	17	25		
4	8	МДК 01.01	168	56	112	64	48		Другие формы контроля, Экзамен квалификационный
		УП 01.01	36						зачет
		ПП 01.01	36						
		ПП 01.02	36						Диффер. зачет
Итого			413	139	274	175	99		

Организация контроля и оценивания

Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий.

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в учебном кабинете

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: ПК/ноутбуки с программным обеспечением ИС IspringSuit (по количеству студентов)

.

2. Комплект оценочных средств

Задания для проведения экзамена

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ УЗ1

Текст задания:

Часть А Тестовое задание по темам (для всех)

Часть Б (ответ на теоретические вопросы)

Условия выполнения задания

1. Выполнение задания предусмотрено на зачетном уроке.
2. Максимальное время выполнения задания: 1 ч 30 мин.
3. Разрешается использование методической литературы.

Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
<p>Практическое задание №1-26. Часть А Тест Часть Б (ответ на теоретические вопросы) см. Приложение 1.</p> <p>Текст задания: Провести этап урока по физической культуре (или тренировочного занятия), согласно алгоритма.</p>		
Результаты освоения (объекты оценки)	Критерии оценки результата	Отметка о выполнении
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья	-Правильность выбора средств и методов проведения учебно-тренировочного занятия. -Правильный подбор упражнений при подготовке к проведению спортивно-массового мероприятия, с учетом возрастных особенностей и соответствующего уровня подготовленности	

<p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.11. Формировать навыки соревновательной деятельности</p>		
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи</p>	<p>Умение работать с методической литературой, пособиями, научными данными и применять их на практике</p>	

<p>профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК 1.9. Формировать у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике.</p> <p>ПК 1.10. Осуществлять отбор обучающихся в группы и секции тренировочного этапа по виду спорта, спортивным дисциплинам.</p>		
<p style="text-align: center;">Условия выполнения заданий</p> <p>1. Время выполнения практического задания: 45 мин.</p> <p>3. Требования охраны труда: инструктаж по технике безопасности</p> <p>4. Оборудование: ПК/ноутбуки с программным обеспечением ИС IspringSuit (по количеству студентов)</p> <p>5. Литература для экзаменуемых: Основы исследовательской деятельности: Уч. пос. / С.А. Петрова. - М.: Форум, 2016.;Нестеровский Д.П. Баскетбол: Теория и методика обучения Академия 2016; Жилкин Е.И. Легкая атлетика Академия, 2016</p>		

Часть А. Тест (в ИС IspringSuit) по темам.

1. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки.
2. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.
3. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки.
Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки.
Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки.
4. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.
5. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
6. Цель, объект и виды управления. Этапное, текущее и оперативное управление.
7. Контроль в спортивной тренировке. Цель, объект и виды контроля. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Моделирование в спорте. Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
9. Прогнозирование в спорте. Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.
10. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов. Адаптация человека к высотной гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.
11. Соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур. Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода. Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.
12. Травматизм в спорте. Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Заболевания и травматизм в различных видах спорта. Основные направления профилактики травм у спортсменов.
13. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.
14. Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

Часть Б. Контрольные вопросы

Задание 1.

1. Спорт как часть общечеловеческой культуры. Понятие об избранном виде спорта. Основные положения.
2. Общие закономерности восстановления функции опорно-двигательного аппарата у спортсменов после травм.

Задание 2.

1. Питание в избранном виде спорта как главный фактор восстановления.
2. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в различных видах спорта.

Задание 3.

1. Стратегия и тактика соревновательной деятельности
2. Структура соревновательной деятельности.

Задание 4.

1. Соревнования как важнейший фактор совершенствования в спорте
2. Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Задание 5.

1. Адаптация, подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований
2. Специфические особенности подготовки и эксплуатации в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в избранном виде спорта

Задание 6.

1. Основные принципы специальной подготовки к главным соревнованиям и составление плана на предстоящие соревнования.
2. Основные психические формы предстартовых реакций и способы регулирования психического состояния и особенности разминки перед стартом

Задание 7.

1. Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе подготовки спортсменов.
2. Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения.

Задание 8.

1. Оформление и ведение документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов в ИВС
2. Воспитательная работа в избранном виде спорта Средства и методы воспитательной работы. Установка перед соревнованиями. Управление психическим состоянием и поведением спортсменов.

Задание 9.

1. Структура тактической подготовки. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена. Средства и методы овладения тактическими действиями.
2. Принципиальные подходы к организации занятия в избранном виде спорта.

Задание 10.

1. Факторы и условия, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Общая характеристика системы факторов, повышающих эффективность

тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная тренировка в экстремальных условиях

2. Гигиена в избранном виде спорта. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды, обуви, жилища. Режим дня. Гигиена сна. Гигиенические требования к месту проведения тренировок.

Задание 11.

1. Закаливание. Виды закаливания. Физиологические основы комплексного закаливания и нормирование закаливающих процедур. Гигиеническое значение процедур. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья.
2. Влияние спортивного питания на организм спортсмена. Допинг. Сбалансированное питание – основа пополнения организма энергией жизнедеятельности. Соблюдение режима приема пищи, контроль за содержанием в ней полноценных белков, Жиров и углеводов. Регулировка веса спортсменов в избранном виде спорта в соответствии с рационом питания.

Задание 12.

1. Самоконтроль. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма содержания.
2. Влияние избранного вида спорта на строение и функции организма спортсмена.

Задание 13.

1. Средства и методы в спорте способствующие гармоничному развитию личности. Гармоничное развитие личности в избранном виде спорта
2. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Задание 14.

1. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта.
Значение и общая характеристика. Критерии. Этапы и методы. Принципы.
2. Личностные ориентации на спортивные достижения. Генетические данные наследуемости показателей телосложения. Значение модельных характеристик спортсменов при отборе и управлении тренировочным процессом.

Задание 15.

1. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
Морально-волевая подготовка и ее сущность в системе подготовки спортсменов.
Аутотренинг. Психологическая настройка на предстоящие соревнования. Предстартовые состояния.
2. Врачебный контроль в системе спортивной подготовки.
Диагностика состояния физической подготовленности на специальном оборудовании.

Задание 16.

1. Теоретическая подготовка спортсменов.
Воздействие тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Методы тренировки.
Гигиена, режим дня, основы правильного питания. Педагогический контроль и самоконтроль.
2. Построение программ учебно-тренировочных занятий.
Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии

Задание 17.

1. Особенности измерений в спорте.

Спортивная метрология и измеряемые величины. Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте. Особенности измерений в спорте

2. Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта.
Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей

Задание 18.

1. Использование психологических средств восстановления: психорегуляторных, психорегулирующей тренировки, мышечной релаксации и др.
2. Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки для комплектования групп начальной подготовки в ИВС

Задание 19.

1. Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях
2. Разработка модели учебно-тренировочных сборов в экстремальных условиях.

Задание 20.

1. Нагрузки, применяемые в тренировочных занятиях в ИВС
2. Оценка уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов. Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в ИВС

Задание 21.

1. Возрастные границы приёма детей и подростков в группы начальной подготовки. Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст. Морфофункциональные показатели. Комплексная оценка показателей при отборе детей.
2. Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей

Задание 22.

1. Сбивающие факторы в соревновательной деятельности спортсмена.
2. Формирование личности в процессе физического воспитания

Задание 23.

1. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки спортсменов
2. Характеристика волевой подготовки спортсменов

Задание 24.

1. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия
Типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные.
2. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.

Задание 25.

1. Общая структура многолетней подготовки и факторы, её определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.
2. Адаптация, подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований