Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан

«Училище олимпийского резерва «Триумф»

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**по профессиональному модулю**

ПМ. 01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта

по специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

Хасавюрт- 2021 г.

# Лист согласования

Фонд оценочных средств по профессиональному модулю разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура

# Разработчик(и):ГБПОУ РД УОР «Триумф»

**Содержание**

1. [Паспорт Фонда оценочных средств 4](#_bookmark0)
	1. [Область применения Фонда оценочных средств 4](#_bookmark1)
	2. [Требования к результатам освоения профессионального модуля 4](#_bookmark2)
2. [Результаты освоения профессионального модуля 6](#_bookmark3)
3. [Фонд оценочных средств 8](#_bookmark4)
	1. [Промежуточная аттестация](#_bookmark5) 16

# Паспорт Фонда оценочных средств

# Область применения Фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС специальности

49.02.01 Физическая культура и рабочей программой профессионального модуля ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

Фонд оценочных средств предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура. ФОС включает в себя контрольно-оценочные материалы, которые позволяют оценить общие и профессиональные компетенции, умения, знания.

Дисциплина, в соответствии с учебным планом, изучается в пятом, шестом и седьмом семестрах, которые завершаются двумя дифференцированнами зачетами и одним экзаменом.

# Требования к результатам освоения профессионального модуля

Фонд оценочных средств позволяет оценить достижения запланированных результатов обучения по профессиональному модулю ПМ.01 Организация и проведение учебно- тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения профессионального модуля.

Рабочей программой профессионального модуля предусмотрено формирование следующих компетенций:

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 6: Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

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.

ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9: Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10: Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11: Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12: Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1: Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2: Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3: Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4: Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5: Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6: Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7: Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8: Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ЛР 1: Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве

ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 3: Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5: Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их

заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР 6: Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 7: Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 8: Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учетом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение

ЛР 9: Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 10: Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

ЛР 11: Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учетом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике

ЛР 12: Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР 13: Осознающий социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, применяющий опыт физкультурно-спортивной деятельности при решении задач профессиональной деятельности

ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения

ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта

ЛР 16: Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися (занимающимися), родителями (законными представителями) обучающихся (занимающихся), другими педагогическими работниками, специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен знать:

З1. Историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

З2. Основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

З3. Теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

34. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

З5. Теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

З6. Методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

З7. Организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

З8. Теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

З9. Систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

З10. Мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

З11. Способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

З12. Методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

З13. Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

З14. Разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

З15. Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен уметь:

У1. Использовать различные методы, приемы и формы организации учебно- тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

У2. Подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

У3. Использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

У4. Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

У5. Устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися; проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

У6. Проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

У7. Оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

У8. Использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

У9. Осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен владеть:

В1. Анализировать учебно-тематические планы и процесс учебно-тренировочной деятельности, разрабатующий предложения по его совершенствованию;

В2. Определять цели и задачи планирования и проведения учебно-тренировочных занятий;

В3. Применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

В4. Проводить оценку уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

В5. Владеть приёмами наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

В6. Определять специфику тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

В7. Владеть методикой собственного спортивного совершенствования;

В8 Владеть навыками ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

# Результаты освоения профессионального модуля

Основные показатели и критерии оценки результата сформированности компетенций и результата обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты освоения** (объекты оценивания) | **Основные показатели оценки результата** | **Критерии оценки результата** | **Тип задания** | **Форма аттестации (в****соответствии с учебным планом)** |
| ОК 02, ОК | знание принципов организации | оценка способности по | Тест, | Дифференциро |
| 9,ПК 1.1, ПК | соревновательной и | организации и | практические | ванный зачет |
| 1.3, В5, В6, З1, | тренировочной деятельности; | управлению | работы, |  |
| З2, З4, З7, З14, | теорию и структуру спортивных | соревновательной и | вопросы для |  |
| У1, У2, У3, У7. | соревнований в избранном виде | тренировочной | обсуждения |  |
| ЛР 1; ЛР 2; ЛР | спорта; | деятельностью в | (собеседования) |  |
| 3; ЛР 4; ЛР 5; |  | избранном виде спорта | на занятиях, |  |
| ЛР 6; ЛР 7; ЛР |  |  | рекомендуемые |  |
| 8; ЛР 9; ЛР 10; |  |  | темы докладов |  |
| ЛР 11; ЛР 12; |  |  | (сообщений) |  |
| ЛР 13; ЛР 14; |  |  |  |  |
| ЛР 15; ЛР 16 |  |  |  |  |
| ОК 04, ОК 7, | знание эффективных средств и | оценка способности |  |  |
| ОК 11, ПК 1.2, | методов спортивной тренировки | критически оценивать |  |  |
| В2, В4, З4, З5, | в целях совершенствования | эффективность |  |  |
| З6, У1, У2, У3. | спортивного мастерства с учетом | использования средств и |  |  |
| ЛР 1; ЛР 2; ЛР | возрастных особенностей и | методов спортивной |  |  |
| 3; ЛР 4; ЛР 5; | уровня физической и | тренировки с |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛР 6; ЛР 7; ЛР8; ЛР 9; ЛР 10;ЛР 11; ЛР 12;ЛР 13; ЛР 14;ЛР 15; ЛР 16 | технической подготовленности занимающихся | применением всех элементов управления подготовкой |  |  |
| ОК 02, ОК 09,ПК1.1, ПК 1.8,В1, В2, З5, З13, У1, У3. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3; ЛР4; ЛР 5; ЛР 6;ЛР 7; ЛР 8; ЛР9; ЛР 10; ЛР11; ЛР 12; ЛР13; ЛР 14; ЛР15; ЛР 16 | знание основных принципов планирования и содержания тренировочных занятий и использования их в своей профессиональной деятельности спортивного педагога | оценка способности осуществлять планирование содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола ивозраста |
| ОК 12, ПК 1.2, ПК 1.5, В5, В7,З2, З4, З6, У1, У2, У3, У9. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3;ЛР 4; ЛР 5; ЛР6; ЛР 7; ЛР 8;ЛР 9; ЛР 10;ЛР 11; ЛР 12;ЛР 13; ЛР 14;ЛР 15; ЛР 16 | умение проводить тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности | оценка способности организовывать и оценивать собственную деятельность |
| ОК 01,ОК 02, ОК 6, ПК1.1, В1, В5, З7,З8, З9, У7, У8. ЛР 1; ЛР 2; ЛР3; ЛР 4; ЛР 5;ЛР 6; ЛР 7; ЛР8; ЛР 9; ЛР 10;ЛР 11; ЛР 12;ЛР 13; ЛР 14;ЛР 15; ЛР 16 | умение решать профессиональные задачи; умение добровольно брать на себя ответственность за результаты своей работы; | оценка способности оценивать, контролировать и анализировать процесс и результат своей работы; |
| ОК 04, ОК 05, В1, В3, З1, З14, У7. ЛР 1; ЛР 2;ЛР 3; ЛР 4; ЛР5; ЛР 6; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР10; ЛР 11; ЛР12; ЛР 13; ЛР14; ЛР 15; ЛР16 | умение применять найденную информацию для выполнения профессиональных задач; умение извлекать и анализировать информацию из различных источников; | оценка использования способов поиска и анализа информации; |
| ОК 01, ОК 02,ОК 06,В1, З1, З7, З10,З7, З9, У5, У8. ЛР 1; ЛР 2; ЛР3; ЛР 4; ЛР 5;ЛР 6; ЛР 7; ЛР8; ЛР 9; ЛР 10;ЛР 11; ЛР 12;ЛР 13; ЛР 14; | умение координировать свои действия с другими участниками общения;умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами; | оценка способности контролировать свое поведение, свои эмоции, настроение; навыком эффективного общения с коллегами, руководством |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЛР 15; ЛР 16 |  |  |  |  |
| ОК 11, ПК 1.3, ПК 1.4, В4, В5,З7, З12, У1, У6. ЛР 1; ЛР 2; ЛР3; ЛР 4; ЛР 5;ЛР 6; ЛР 7; ЛР8; ЛР 9; ЛР 10;ЛР 11; ЛР 12;ЛР 13; ЛР 14;ЛР 15; ЛР 16 | знание основных процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно- методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами | оценка способности использования методик медико-биологического тестирования, приемов восстановления после физических нагрузок |
| ОК 11, ПК 1.6, В4, В5, З9, У6,У7, У8. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3;ЛР 4; ЛР 5; ЛР6; ЛР 7; ЛР 8;ЛР 9; ЛР 10;ЛР 11; ЛР 12;ЛР 13; ЛР 14;ЛР 15; ЛР 16 | умение осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию на различных этапах становления спортивного мастерства | оценка способности ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации,проводить методически обоснованный отбор в процессе занятий визбранном виде спорта |
| ОК 03, ОК 10,ПК 1.7, В3, З11, З14, З15, У4. ЛР 1; ЛР 2;ЛР 3; ЛР 4; ЛР5; ЛР 6; ЛР 7;ЛР 8; ЛР 9; ЛР10; ЛР 11; ЛР12; ЛР 13; ЛР14; ЛР 15; ЛР16 | знание основ техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи на тренировочных занятиях в избранном виде спорта | оценка способности определять признаки утомления и переутомления занимающихся, оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях |
| ОК 09, ПК1.3,ПК 1.4, ПК1.7, ПК 1.8,В8, З1, З2, З3, З14, У5, У9. ЛР 1; ЛР 2; ЛР 3;ЛР 4; ЛР 5; ЛР6; ЛР 7; ЛР 8;ЛР 9; ЛР 10;ЛР 11; ЛР 12;ЛР 13; ЛР 14;ЛР 15; ЛР 16 | Умение осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта | оценка способности планировать и осуществлять проведение спортивных соревнований, физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; |

# Фонд оценочных средств

## Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по профессиональному модулю.

Перечень оценочных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оценочного средства** | **Краткая характеристика оценочного средства** | **Представление оценочного средства в ФОС** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Тест | Форма контроля, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического материала по дидактическим единицам профессионального модуля (терминологический аппарат, основныеметоды, информационные технологии, приемы, документы) | Тестовые задания по темам профессионального модуля |
| 2 | Практические работы | Форма контроля, направленная на проверку способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, впрактической деятельности | Практические работы по темам профессионального модуля |
| 3 | Вопросы для обсуждения (собеседования) на занятиях | Вопросы для обсуждения, необходимые для контроля усвоения теоретических знаний. Используется при проведении фронтального опроса по темам профессионального модуля. | Перечень вопросов для обсуждения по темам профессионального модуля |
| 4 | Рекомендуемые темы докладов (сообщений) | Необходимы для подготовки и публичного представления по выбранной теме. | Темы для подготовки докладов (сообщений) |

## Теоретические вопросы

 **Вариант 1**

1. Избранный вид спорта - это:

а) любимый вид спорта

б) основной вид спорта, которым занимается спортсмен

 в) вид спорта, который приносит деньги

# К критериям выбора избранного вида спорта относятся:

а) перспективность, наличие тренеров

б) интерес к виду спорта, физические и психологические особенности

 в) престижность, возможность самореализации

# К основным компонентам системы подготовки в избранном виде спорта относят:

а) физическую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку

 б) только физическую и тактическую подготовку

в) тренировочный процесс, питание

# На построение многолетней подготовки влияют:

а) квалификация тренера, обеспеченность инвентарем

б) индивидуальные особенности спортсмена, особенности вида спорта

в) научно-методическое обеспечение, медицинское обслуживание

# Многолетняя подготовка включает:

а) этапы начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования

б) только тренировочный и предсоревновательный периоды

в) периоды подготовки к конкретным соревнованиям

# В системе подготовки используются:

а) контрольные, отборочные, основные и главные соревнования

 б) только учебно-тренировочные соревнования

в) соревнования внутри команды

# Структура тренировочных занятий включает:

а) разминку, основную и заключительную части

б) теоретическую и практическую части

в) только выполнение упражнений

# Контроль тренировочного процесса осуществляется с помощью:

а) педагогических, медико-биологических, биохимических методов

 б) хронометража, видеозаписи, опроса тренеров

в) наблюдения за самочувствием спортсменов

# Для восстановления используют:

а) парную баню, сауну.

б) массаж, плавание, сбалансированное питание

в) иглорефлексотерапию, гирудотерапию

# Занятия избранным видом спорта способствуют:

1. снижению умственной работоспособности

б)отдыху и развлечениям

в) укреплению мышечного корсета, развитию физических качеств

# Основными формами организации тренировочного процесса являются:

а) индивидуальные и групповые тренировки

б) сборы

 в) соревнования и игры

# Для тренировочного процесса характерны следующие занятия:

а) восстановительные и профилактические

б) основные, подготовительные, контрольные

в) теоретические и практические

1. Годичный цикл тренировки состоит из периодов:

а) подготовительного периода, соревновательного и переходного

б) становления спортивной формы

в) сезонного

# Тренировочный процесс планируется с помощью:

а) индивидуальных планов тренировок

б) комплексных программ

в) расписания тренировок

# Наиболее эффективны в подготовительном периоде такие методы как:

а) равномерный, переменный, повторный

 б) соревновательный

в) круговой

# Контроль тренировочного процесса проводится:

а) регулярно по заранее намеченной программе

б) на усмотрение тренера

в) в конце периода подготовки

# Повышение эффективности тренировок достигается за счёт:

а) применения новых методик, оборудования, инвентаря

б) увеличения количества тренировок

в) жёсткой дисциплины

# На этапах многолетней подготовки постепенно:

а) снижается интенсивность тренировок

б) усложняются задачи, возрастает объём и интенсивность нагрузок

в) сокращается количество тренировок

# Регулярные занятия избранным видом спорта:

а) развивают волю, дисциплинированность и целеустремленность

б) оказывают физиологический эффект

в) могут привести к травмам

1. Спортсмен выбирает избранный вид спорта, исходя из:

а) популярности вида спорта

б) своих физических и психологических особенностей

в) материального обеспечения

**Вариант 2**

# 1. В систему подготовки спортсмена входят:

а) тренировочный и соревновательный процессы, восстановительные мероприятия

б) физическая, техническая и тактическая подготовки

в) обеспечение питанием и медикаментами

# 2. На построение тренировочного процесса влияют:

а) календарь соревнований и климатические условия

б) особенности вида спорта и индивидуальные особенности спортсмена

в) научно-методическое обеспечение и медицинское обслуживание

# 3. К видам подготовки спортсмена относятся:

а) физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая

б) общефизическая и специально-физическая

в) наступательная и оборонительная

# 4. Соревнования необходимы для:

а) проверки уровня подготовленности спортсменов

 б) выявления слабых сторон

в) присвоения спортивных разрядов

# 5. Структура одного тренировочного занятия обычно состоит из:

а) подготовительной, основной и заключительной частей

 б) инструктажа, основной части

в) изучения приемов

# 6. Для оценки эффективности тренировочного процесса основными являются:

а) педагогические и медико-биологические методы контроля

б) опросы спортсменов о самочувствии

в) анкетирование тренеров

# 7. Средствами восстановления в тренировочном процессе служат:

а) активный отдых, массаж, сбалансированное питание

 б) витаминно-минеральные комплексы

в) пассивный отдых

# 8. Повышение эффективности тренировочного процесса связано с:

а) применением новых технических средств и методик тренировки

 б) увеличением продолжительности тренировочных занятий

в) введением дополнительных тренировок в выходные дни

# 9. Виды подготовки спортсмена включают:

а) физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую

б) обязательную и дополнительную

в) основную и вспомогательную

# 10. Какие изменения могут быть внесены в программу технической подготовки перед соревнованиями?

а) Полный отказ от тренировок

 б) Увеличение интенсивности тренировок перед соревнованиями

в) Адаптация под требования конкретного соревнования

# 11. Какие риски могут возникнуть при неправильной технике в вашем виде спорта?

а) В вольной борьбе могут получать травмы

б) Усталость

в) Ухудшение психологического состояния

# 12. Какие факторы могут привести к потере технических навыков у спортсмена?

а) Отсутствие тренировок в течение длительного времени

б) Регулярные тренировки

в) Психологическая усталость

# 13. Как влияют периоды отдыха на техническую подготовку?

а) Ухудшают технику

б) Помогают восстановиться и закрепить усвоенные навыки

в) Приводят к забвению технических деталей

# 14. Как оценивается правильность техники в процессе тренировок?

а) По эмоциональному состоянию

б) С помощью аппаратуры для измерения движений

 в) По числу повторений

# 15. Как воздействует возраст спортсмена на процесс технической подготовки?

а) Младшие спортсмены обучаются быстрее

б) Это не влияет на технику

в) Взрослые спортсмены лучше усваивают новые технические навыки

# 16. Каким образом внешние условия, такие как освещение и погода, могут влиять на техническую подготовку?

а) Никак

б) Могут затруднить видимость и усложнить тренировки

в) Улучшают концентрацию спортсмена

# 17. Как влияет использование видеоанализа на улучшение технических навыков спортсменов?

а) Не влияет

б) Помогает выявить ошибки и корректировать их

в) Замедляет процесс обучения

# 18. Как влияют тренировки на нервно-мышечную координацию и техническую точность?

а) Негативно влияют

б) Улучшают нервно-мышечную координацию и точность

в) Не влияют

# 19. Что является главной целью на этапе начальной подготовки?

а) достижение спортивных результатов

 б) является разносторонняя физическая подготовка

в) специальная техническая подготовка

# 20. Что является основной задачей на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?

а) разносторонняя физическая подготовка

б) специальная техническая подготовка

в) достижение стабильных высоких спортивных результатов

**Вариант 3**

# 1. Какие качества развиваются преимущественно на тренировочном этапе?

а) силовые

б)координационные

в) специальная выносливость

# 2. Какова основная цель этапа спортивного совершенствования?

а) формирование индивидуальной техники

 б) развитие специальной выносливости

в) достижение результатов международного уровня

# 3. Какова роль восстановительных мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства?

а) не имеет большого значения при сформированной системе восстановления

б) должна обеспечивать восстановление после тренировок

в) играет второстепенную роль

4. Какой показатель является важнейшим критерием оптимизации соотношения нагрузок и восстановления в микроцикле тренировки?

а) средняя ЧСС за цикл

б) максимальная ЧСС за тренировку

в) субъективные ощущения спортсмена

# 5. Сколько минимальных циклов (микроциклов) должен включать большой тренировочный цикл (макроцикл)?

а) 2

б) 3-5

в) должен состоять только из мезоциклов

# 6. За счет чего осуществляется прогрессирование нагрузок в средних циклах подготовки в годичном макроцикле?

а) увеличения интенсивности работы

б) наращивания объема тренировочной работы

в) увеличения соревнований в цикле

# 7. Какие виды подготовки являются приоритетными в общеподготовительных мезоциклах годичного плана?

а) техническая

б) тактическая, психологическая

в) соревновательная

# 8. За счет чего обеспечивается непрерывность и преемственность этапов спортивной подготовки на протяжении многих лет?

а) постоянного усложнения тренировочного процесса

б) плавных, постепенных переходов с этапа на этап

в) регулярного прохождения этапов восстановления

9. Что является основной целью педагогического контроля в спорте?

а) оценка подготовленности

б) выявление слабых сторон

в) корректировка тренировочного процесса

# 10. Какие методы используются для педагогического контроля?

а) педагогические наблюдения

 б) контрольные тренировки

в) педагогические наблюдения и контрольные тренировки

# 11. Что позволяет определить педагогический контроль?

а) эффективность методов тренировки

б) уровень подготовленности спортсменов

в) правильность построения тренировочного процесса

# 12. Как часто проводится педагогический контроль?

а) раз в месяц

б) постоянно в процессе тренировок

в) перед соревнованиями

# 13. Какие показатели фиксируются при педагогических наблюдениях?

а) частота сердечных сокращений

б) техника выполнения упражнений

в) все перечисленное

# 14. Для чего необходим педагогический анализ результатов соревнований?

а) определение эффективности подготовки

б) выявление ошибок в подготовке

в) необходим для корректировка тренировочного процесса

# 15. С какой целью анализируются данные самоконтроля спортсменов?

а) корректировка индивидуальных планов тренировки б) оценка переносимости тренировочных нагрузок

в) все перечисленное

# 16. Какие современные технологии используются для педагогического контроля в спорте?

а) компьютерные программы обработки результатов б) специальные датчики и приборы

в) все перечисленное

# 17. Что является результатом педагогического контроля?

а) оценочные показатели

б) рекомендации по корректировке тренировочного процесса

 в) все перечисленное

# 18. На что опираются при оценке данных педагогического контроля?

а) на научно обоснованные нормы и требования

б) на субъективное мнение тренера

в) на данные прошлых лет

19.Какое значение имеет педагогический контроль при отборе и ориентации спортсменов?

 а) определяет предрасположенность к виду спорта

б) выявляет слабые и сильные стороны

 в) все перечисленное

#  Какие формы контроля используются для оценки соревновательной деятельности?

а) хронометраж

б) видеосъемка выступлений

 в) все перечисленное

**Вариант 4**

#  Как используют данные оперативного контроля в тренировочном процессе?

а) корректируют нагрузку тренировочного занятия

б) оценивают степень утомления спортсменов

в) все перечисленное

1. Какова основная цель педагогического контроля в системе спортивной подготовки?

а) оценка уровня тренированности

б) выявление слабых сторон

в) своевременная коррекция тренировочного процесса

# Какой орган является ответственным за управление антидопинговой программой в вашем виде спорта?

а) Международный олимпийский комитет

 б) Федерация вашего вида спорта

в) Национальное антидопинговое агентство

# 4. Какие методы контроля за допингом применяются в вашем виде спорта?

а) Тестирование мочи

б) Биологический паспорт

в) Анализ волос

# Какие санкции применяются в отношении нарушителей антидопинговых правил в вашем виде спорта?

а) Денежные штрафы

б) Дисквалификация

в) Отстранение

# Какие обстоятельства могут рассматриваться в смягчение санкций при нарушении антидопинговых правил?

а) Первый случай нарушения

б) Непреднамеренное употребление препарата

в) Сотрудничество с антидопинговыми органами

# Какова роль медицинского персонала в обеспечении антидопинговой безопасности?

а) Медицинская помощь

 б) Контроль за употребляемыми медикаментами и медицинскими процедурами

в) Проведение антидопинговых тестов

# Какие дополнительные обязанности возлагаются на спортсменов в рамках антидопинговых правил вашего вида спорта?

а) Обязательные обучающие программы о здоровье

б) Подача регулярных отчетов о здоровье

в) Самостоятельный мониторинг антидопинговых правил

**Эталон ответов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вариант 1** | **Вариант 2** | **Вариант 3** | **Вариант 4** |
|  | **б** | **а** | **в** | **в** |
|  | **б** | **б** | **в** | **в** |
|  | **а** | **а** | **а** | **в** |
|  | **б** | **а** | **б** | **а,б,в** |
|  | **а** | **а** | **в** | **б,в** |
|  | **а** | **а** | **б** | **а,б,в** |
|  | **а** | **а** | **б** | **б** |
|  | **а** | **а** | **б** | **а,б,в** |
|  | **б** | **а** | **в** |  |
|  | **в** | **б** | **в** |  |
|  | **а** | **а** | **в** |  |
|  | **б** | **а** | **б** |  |
|  | **а** | **б** | **в** |  |
|  | **а** | **б** | **в** |  |
|  | **а** | **в** | **в** |  |
|  | **а** | **б** | **в** |  |
|  | **а** | **б** | **в** |  |
|  | **б** | **б** | **а** |  |
|  | **а** | **б** | **в** |  |
|  | **б** | **в** | **в** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалы оценивания** | **Критерии оценивания** |
| «отлично» | 90% - 100 % |
| «хорошо» | 80% - 89% |
| «удовлетворительно» | 70% - 79% |
| «неудовлетворительно» | менее 70% |

## Практические работы (Демонстрационный вариант)

1. **Каков оптимальный возраст для начала занятий избранным видом спорта и почему?**

Оптимальный возраст для начала занятий — 8-13 лет. — Детей обычно приводят заниматься именно в этом возрасте: раньше приходить бессмысленно, так как для вольной борьбы нужна сила.

1. **Перечислите основные формы организации тренировочной работы в избранном виде спорта.( 4-5 форм)**

**К основным формам организации тренировочного процесса** относятся:

1. Тренировочные занятия с группой
2. Индивидуальные тренировочные занятия
3. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.
4. Тренировочные сборы.
5. Участие в спортивных соревнованиях

**3. Какие виды тренировочных занятий используются в процессе подготовки спортсменов в избранном виде спорта?**

В спортивной практике принято выделять следующие виды подготовки спортсменов:

1. **Физическая подготовка**.
2. **Техническая подготовка**.
3. **Тактическая подготовка**.
4. **Психологическая подготовка**.

4.**Какие средства восстановления используют в тренировочном процессе по избранному виду спорта?**

1. **Педагогические средства**
2. **Психологические средства**
3. **Медико-биологические средства**
4. **Каково значение веса в борьбе.**

Умелое воздействие весом на соперника — признак высокой техники борьбы.

При выполнении некоторых приемов (вертушек, переводов) сила тяжести

играет решающую роль.

Используя вес, можно сбить соперника на ковер, перевернуть его, а также поднять.

1. **Опишите виды единоборства для развития ловкости и быстроты**

**Бой петушков.** Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

**Переталкивание.** Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

1. **Какова роль тренера в подготовке спортсменов.**

Основными задачами тренера являются спортивные достижения спортсмена, воспитание в спортсмене расносторонне развитого человека. В задачи тренера входит выявление и развитие спортивных навыков своих подопечных с помощью подобранной индивидуально для каждого методикой занятий. Тренер правильно распределяет нагрузку, выстраивает оптимальный режим тренировок и отдыха, подбирает эффективные упражнения, контролирует рацион питания. Успех спортсмена примерно на 60-70% зависит от работы наставника.

1. **Перечислите психологические барьеры, с которыми сталкиваются спортсмены**
2. **Страх неудачи**.
3. **Недостаток уверенности**.
4. **Излишние размышления**.
5. **Выгорание**.
6. **Давление**.
7. **Как преодолеть страх неудачи**

Чтобы преодолеть этот страх, спортсменам следует сосредоточиться на процессе, а не на результате.

При страхе проиграть спортсмен чувствует себя слабее соперника, он не уверен  в себе и как правило проигрывает  соревнования.
Для того чтобы преодолеть страх надо:

1. Установите достижимые цели

 2. Фокусируйтесь на процессе, а не только на результате.
3. Позитивное мышление.
4. Ценный опыт.

1. **Когда происходит «выгорание» спортсмена?**

Эмоциональное **выгорание** у **спортсменов** обычно возникает, когда человек слишком долго занимается своим видом спорта , не уделяя времени отдыху, расслабленности и восстановлению после физических и умственных нагрузок, связанных с тренировками. Это часто приводит к чувству усталости, снижению мотивации, разочарованию в своем виде спорта и отсутствию удовольствия во время тренировок.

1. **Перечислите основные психологические качества, необходимые спортсмену**

Выделен ряд личностных черт, свойственных **спортсменам**, достигающим высоких результатов: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, сознательность, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску, общительность, мотивация достижения успеха.

1. **Допуск участников соревнований по вольной борьбе**

Основанием для допуска спортсмена к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в спортивных соревнованиях с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью.

Критерии оценивания устных заданий

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалы оценивания** | **Критерии оценивания** |
| «отлично» | Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличныезнания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении |
|  | упражнений, иных заданий Ответил на все дополнительные вопросы |
| «хорошо» | Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполненииупражнений, иных заданий. Ответил на большинство дополнительных вопросов. |
| «удовлетворительно» | Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала, умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Допустил много неточностей при ответе надополнительные вопросы |
| «неудовлетворительно» | Обучающийся при ответе на теоретические вопросы продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множествонеправильных ответов. |