

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

 В.Г. Шилько

«22»  2022 г.



**Оценочные материалы дисциплины**  
**СИЛОВОЙ АТЛЕТИЗМ**  
по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки / специализация:

**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения


**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

 О.И. Загrevский

Председатель УМК

 Ю.А. Карвунис

**Фонд оценочных средств (ФОС)** является элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ФОС разрабатывается в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплины/модуля/практики и включает в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

## 1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины/модуля/практики

Компетенция	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК-4	ИОПК 4.1. – Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Не способен выбирать оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). но не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), и упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), но не способен подбирать упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.

	<p>ИОПК 4.2. – Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Частично разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Но не проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Не проводит проверку наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>	<p>Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>
<p>ШК-2</p>	<p>ИПК 2.1. – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Не способен осуществлять педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Частично осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>	<p>Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта с небольшими неточностями.</p>	<p>Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта.</p>

## 2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины/модуля/практики)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1.	Тема 1. История развития силовых видов спорта.	ИОПК 4.1.	Тест
2	Тема 2. Организация и проведение соревнований.	ИОПК 4.1.	Задание
3	Тема 3. Теория и методика обучения силовым видам спорта.	ИОПК 4.2.	Задание
4	Тема 4. Физическая подготовка в силовых видах спорта.	ИОПК 4.2.	Задание
5	Тема 5. Методы развития силы и силовой выносливости.	ИОПК 4.2.	Задание
6	Тема 6. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя.	ИОПК 4.1.	Задание
7	Тема 7. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.	ИПК 2.1.	Задание
8	Тема 8. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	ИПК 2.1.	Задание
9	Тема 9. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.	ИПК 2.1.	Задание

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике (тесты, задания, задачи, деловые игры и др.).

### **Практическое задание.**

1. Упражнение «Подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
2. Упражнение «Жим штанги лежа»
3. Упражнение «Приседание»
4. Упражнение «Жим ногами»
5. Упражнение «Сгибание разгибание рук в висе на перекладине»
6. Упражнение «Сгибание разгибание рук в упоре лежа»

### **Вопросы и задания**

- Описать упражнение «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
- Описать исходное положение.

- Описать действующие физические силы при упражнении «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
- Определить симметричное или ассиметричное движение
- Определить положение
- Определить количество опорных точек
- Описать выполнение упражнения «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
- Описать задействованные мышцы при упражнении «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя»
- Определить эффекты регулярных повторений упражнения «подъем гантели одной рукой, в наклоне сидя».

### **3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике (содержащие комплект экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др.)**

#### **Экзаменационные вопросы по дисциплине «Педагогическое мастерство»**

1. Основатель кружка силовых видов спорта и начало существования кружка.
2. Правила соревнований по гиревому спорту.
3. Правила соревнований по тяжелой атлетике.
4. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
5. История развития пауэрлифтинга в России.
6. Выдающиеся тяжелоатлеты.
7. Виды силы, присущие тяжелой атлетике, гиревому спорту, пауэрлифтингу.
8. Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой
9. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке.
10. Отличие технических характеристик штанги в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.
11. Техника рывка и толчка в тяжелой атлетике.
12. Технические характеристики штанги в тяжелой атлетике.
13. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
14. Техника выполнения упражнений в гирях.
15. Технология и организация проведения занятий.
16. Влияние занятий по силовым видам спорта на повышение уровня физической подготовленности.
17. Оздоровительное влияние занятий.
18. Пауэрлифтинг как вид троеборья.
19. Подготовка мест соревнований.
20. Организация и проведение соревнований.
21. Работа судейской коллегии.
22. Классификация и планирование соревнований.
23. Положение о соревнованиях.
24. Основные средства подготовки в силовых видах.
25. Основные методы подготовки.
26. Методы развития силы.
27. Техника выполнения упражнений на базовые группы мышц.

### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения**

### 3.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине/модулю/практике.

#### 1. Оценка теста

Работа позволяет оценить остаточные знания по пройденным темам дисциплины. Список тем контрольных работ:

Тест № 1. История развития силовых видов спорта.
Практическое задание 2. Организация и проведение соревнований.
Практическое задание 3. Теория и методика обучения силовым видам спорта.
Практическое задание 4. Физическая подготовка в силовых видах спорта.
Практическое задание 5. Методы развития силы и силовой выносливости.
Практическое задание 6. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя.
Практическое задание 7. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.
Практическое задание 8. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.
Практическое задание 9. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.

### 3.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценки уровня овладения студентами компетенциями:

- 1) знание основных этапов развития педагогического знания;
- 2) знание сущности и основных характеристик педагогических терминов и понятий, представленных в вопросах билета, умение сформулировать их определение; знание и корректное использование педагогической терминологии;
- 3) наличие внутренней логики ответа на поставленные в билете вопросы;
- 5) умение убедительно аргументировать собственные выводы, используя для этого конкретные примеры.

• **«Зачтено»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов (знание истории, возникновения вида спорта; классификации и системы физических упражнений в силовом атлетизме; проявление физических качеств у атлета; воспитание моральных-волевых качеств личности атлета; типовая структура организации учебно-тренировочных занятий; общие требования к методике проведения занятий; совершенствование техники, повышение уровня проявления физических качеств, совершенствование волевой подготовки; планирование занятий: учебный план, программа занятий, примерная форма плана спортивных мероприятий, примерная форма учета спортивных результатов; анатомо-физиологические особенности организма подростков и юношей), корректное использование спортивной терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

• **«Не зачтено»** выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные проблемы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.