

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Атлетизм (розділ 1)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни

Оцінювання рівня знань студентів здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль (засвоєння окремих тем) проводиться у формі виконання елементів техніки силового триборства в серії практичних занять.

Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на лекціях та практичних заняттях, що включає здатність студента виконати структуру рухової дії з техніки силового триборства.

Підсумковий семестровий контроль з дисципліни є обов'язковою формою контролю навчальних досягнень студента. Він проводиться у формі виконання практичних нормативів з фізичної підготовки і виконання тестових завдань. Термін проведення підсумкового семестрового контролю встановлюється графіком навчального процесу, а обсяг навчального матеріалу, який виноситься на підсумковий семестровий контроль, визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю, та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

№ практичного заняття	Виконання елементів техніки силового триборства, кількість балів	Виконання контрольних нормативів, кількість балів	Підготовка реферату з обраної теми, кількість балів	Виконання тестових завдань, кількість балів	Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)
6	5				
12	5				
18	5				
23	-	40	15	30	
	15	40	15	30	100

Схема нарахування балів за виконати елементів техніки силового триборства:

- 5 балів – (творчий рівень компетентності) структура рухової дії відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.

- 4 бали – (достатній рівень компетентності) структура рухової дії відповідає загальновизнаним вимогам стандартної техніки але допущені помилки у підготовчій та заключній фазах та прояву вільного володіння в стандартних ситуаціях.

- 3 бали – (репродуктивний рівень компетентності) структура рухової дії відповідає повторенню загальновизнаних вимог, але допущені помилки у всіх фазах техніки виконання вправи, а також в розумінні основ техніки, можливості аналізувати, порівнювати та виправляти допущені помилки з допомогою викладача.

- 2 бали – (регресивно-продуктивний рівень компетентності) структура рухової дії залишається на рівні виконання окремих частин техніки з грубими помилками у всіх фазах техніки виконання.

- 1 бал – (регресивний рівень компетентності) структура рухової дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.

Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Бали	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)		Жим штанги лежачи (кг.)		Станова тяга штанги (кг.)		Згинання рук в упорі на брусах (к-сть разів)	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
10	P+10	P	P-7	P-15	P-7	P+1	10	5
9	P+8	P-1	P-10	P-16	P-10	P	9	
8	P+7	P-2	P-12	P-17	P-12	P-2	8	4
7	P+5	P-5	P-14	P-18	P-14	P-5	7	
6	P+2	P-7	P-15	P-19	P-15	P-7	6	3
5	P	P-10	P-16	P-20	P-16	P-10	5	
4	P-5	P-12	P-17	P-21	P-17	P-12	4	2
3	P-10	P-15	P-18	P-22	P-18	P-15	3	
2	P-15	P-17	P-19	P-23	P-19	P-17	2	
1	P-20	P-20	P-20	P-25	P-20	P-20	1	1

Перелік питань для підготовки до виконання тестових завдань «Атлетизм (розділ 1)»

1. Визначення атлетизму ...
2. Головні причини травматизму в атлетизмі ...
3. Вкажіть до яких причин травматизму відноситься відсутність розминки
4. Назвіть основні принципи , що складають систему підготовки спортсмена ...
5. Метою спортивного тренування є ...

6. Хто з культуристів вперше отримав титул «Містер Олімпія»?
7. Хто з жінок найбільш володів титулом «Міс Олімпія»?
8. Коли відбувся 1-й чемпіонат СРСР з бодібілдингу?
9. У якому році була створена Федерація пауерліфтингу України?
10. Скільки вправ виконують на змаганнях з пауерліфтингу?
11. Викресліть з цього переліку невірні тлумачення, які пов'язують із заняттям атлетизмом?
12. Базові вправи в атлетизмі це ...
13. М'язовий тонус це ...
14. Метод повторних зусиль полягає у повторному піднятті обтяження, вага якого ...
15. Мікроцикл у тренуванні – серія занять, що проводиться протягом ..
16. «Полувер»- це спеціальні вправи для м'язів ...
17. До стомлення організму належить ...
18. «Стретчинг» - це система спеціальних вправ для ...
19. «Суперсерія» (суперсет) – метод дій обтяженням на ...
20. «Французький» жим виконується лежачи на ...
21. «Швунг» - це поштовх штанги від грудей, під час якого ноги ...
22. Найефективнішими у атлетизмі є вправи ...
23. Максимальна сила проявляється при ...
24. Швидкісна сила проявляється ...
25. Період максимально високих темпів приросту силової витривалості у юнаків ...
26. Основні причини болю у м'язах після тренувань ...
27. Скільки частин має окремо взяте заняття з фізичного виховання ...
28. Яка оптимальна кількість студентів повинна бути на заняттях з фізичного виховання у одного викладача?
29. З якого віку повинні допускатися до спортивних змагань хлопчики?
30. З якого віку повинні допускатися до спортивних змагань дівчата?
31. «БАДи» (біологічно –активні добавки) ...
32. Назвіть дату першого офіційного чемпіонату світу з пауерліфтингу ...
33. «Антропометрія» – це розділ спортивної ...
34. «Бредфордівський» жим - це спеціальна вправа для м'язів ...
35. «Гак» – присідання виконується, утримуючи штангу двома руками ...
36. Гіпертрофія – це ...
37. Інтенсивність тренувальної роботи – це ...
38. М'язова маса – це об'єм
39. Магnezія – це ...
40. «Мезоцикл» – це цілісний етап тренувального процесу тривалістю від.
41. «Мертва тяга» – це піднімання ваги в гору за допомогою розгинання м'язів спини ...
42. Тривалість мікроциклів (серії занять) коливається від ...
43. «Плінти» – це спеціальні підставки, на які встановлюється ...
44. «Різнохват» – це спосіб утримання кистями рук спортивного приладу, у якому ...
45. Статична сила характеризується особливостями прояву ...
46. При якому режимі роботи м'язів проявляється сила людини?

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу