

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Назимова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:51:25
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой

/Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Теория и методика циклических видов спорта

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	5
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	10

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Опирается методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	устный, письменный опрос, реферат, план-конспект УТЗ	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Проводит комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	устный, письменный опрос, реферат, план-конспект УТЗ тестовые задания	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания тестовых заданий
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных	устный, письменный опрос, реферат, план-конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата

различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта			соревнованиях). - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности.. - основные источники получения информации, средства ее обработки. Уметь: - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК. - Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность	УТЗ Батарей тестов	Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. - Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным»	устный, письменный опрос, реферат, план-конспект УТЗ тестовые задания Батарей тестов	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания тестовых заданий Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности

			задачам) - результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.		
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Устный, письменный опрос, реферат, план-конспект УТЗ, батареи тестов	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию	Устный, письменный опрос, реферат, план-конспект УТЗ, батареи тестов	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности

			Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами		
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - трудовое законодательство; законодательство Российской Федерации в сфере ФКиС; требования охраны труда в области образования и физической культуры; меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние Уметь: - планировать, координировать и контролировать работу структурных подразделений, связанную с проведением физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировок - распознавать признаки нарушения интеллектуальных прав и использования методов по охране интеллектуальной собственности в области физической культуры и спорта Владеть: - использование способов установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта - владение навыками анализа различных правовых явлений, юридических фактов, правовых норм, правовых отношений, являющихся объектами интеллектуальной собственности в области физической культуры и спорта	Устный, письменный опрос, реферат, план-конспект УТЗ, батареи тестов	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания составленных батарей тестов для определения уровня подготовленности
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). Уметь: - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости,	Устный опрос, Положение о соревнованиях, Календарь соревнований	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания составления календаря соревнований и положения о

по избранному виду спорта			план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.		соревновании
	Продвинуты й	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. - Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)	Устный опрос, Положение о соревнованиях, Календарь соревнований	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания составления календаря соревнований и положения о соревновании

Критерий оценивания устных ответов.

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла – «3»

0 баллов- «2»

Критерии оценивания письменных ответов.

Оценка	Критерии оценивания
5	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
4	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
3	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
2	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

За один письменный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла - «4»

0.25 балла - «3»

0 баллов - «2»

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 4 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 6 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 4 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания плана-конспекта тренировочного занятия.

баллы	критерии оценивания
12 баллов (з/о 14 баллов)	- задачи тренировочного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач тренировочного занятия. Каждое упражнение имеет

	ясную цель и задачу и направлено на решение задач тренировочного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание тренировочного занятия соответствует теме и направлено на решение поставленных задач.
9 баллов (з/о 11 баллов)	- задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Выстроена структура тренировочного занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.

6 баллов (з/о 8 баллов)	- задачи тренировочного занятия недостаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) не везде указано расположение игроков в в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
-------------------------------	--

Шкала оценивания составленных календаря соревнований и положения о соревнованиях.

баллы	критерии оценивания
10-баллов, (з/о 9 баллов)	для каждого документа определена его структура и содержание. Документы оформлены в соответствии с необходимой структурой, с учетом всех требований. В содержании в полном объеме представлены все основные компоненты документов: цель и задачи соревнований, место и сроки проведения, кто осуществляет руководство соревнованиями, требования к участникам, программа соревнований, способы проведения встреч (круговой, с выбыванием после поражения (одного, двух), комбинированный (смешанный)) и определение победителей, награждение победителей, формы документов (заявочный лист) и сроки их предоставления.
7-баллов, (з/о 6 баллов)	для каждого документа определена его структура и содержание. В документах есть не точности в оформлении, но в целом структура правильная. В содержании представлены не все основные компоненты, но имеют полное описание.
4-балла, (з/о 3 балла)	для каждого документа определена его структура и содержание. В структуре и оформлении документов есть не точности. В содержании представлены не все основные компоненты, некоторые имеют не полное описание.

Шкала оценивания устных тестовых заданий

Отлично - 81-100% правильных ответов

Хорошо - 61-80% правильных ответов

Удовлетворительно – 41-60% правильных ответов

Неудовлетворительно-менее 40% правильных ответов.

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

Примерные тестовые задания

Вариант 1. Перечень вопросов для тестовых заданий

1. Укажите обязательные компоненты структуры тренировочного занятия?

А) части занятия, содержание, дозировка, организационно-методические указания;

Б) метоопредметные, предметные и личностные результаты обучения;

В) части занятия, содержание, частные задачи и универсальные учебные действия;

Г) части занятия, частные задачи, дозировка, организационно-методические указания.

2. В какой части тренировочного занятия широко используются общеразвивающие упражнения (ОРУ)?

А) Вводно-подготовительная часть;

Б) Заключительная часть;

В) Основная часть;

Г) ОРУ используются во всех частях тренировочного занятия.

3. В какой части тренировочного занятия спортсмен выполняет основной объем нагрузки?

А) Вводно-подготовительная часть;

Б) Заключительная часть;

В) Основная часть;

Г) ОРУ используются во всех частях тренировочного занятия.

4. Какие документы планирования необходимы для проведения соревнований по избранному виду спорта?

А) положение о соревнованиях, календарь соревнований;

Б) календарь соревнований, регламент соревнований, программа соревнований;

В) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, положение о соревнованиях;

Г) Календарь соревнований, программа соревнований.

5. В каком из нижепредставленных документов указаны следующие разделы: сооружение и оборудование, участники соревнований, судьи и их обязанности.

А) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ.;

Б) календарь соревнований;

В) правила соревнований;

Г) федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.

6. Выберите из представленных ниже методы контроля тренировочного процесса.

А) педагогический, медико-биологический, психологический;

Б) теоретический, педагогический, этапный;

В) медико-биологический, предварительный, оперативный;

Г) психологический, внешний, заключительный.

7. Укажите тесты для контроля уровня развития скоростно-силовых способностей.

А) прыжок в длину с места, бросок мяча (вес 1 кг.) из-за головы двум руками стоя с места;

Б) бег на 1000м., челночный бег 5х6м;

Г) бег 92м. с изменением направления «Елочка», метание малого мяча на дальность;

Д) подтягивание на высокой перекладине, тест Купера.

Вариант 2. Перечень вопросов для тестовых заданий

1. Какие действия необходимо выполнить при планировании годичного макроцикла?

- А определить обязательные и главные соревнования
- Б определить сроки и длительность тренировочных этапов
- В определить сроки и место проведения тренировочных сборов
- Г определить сроки этапа начального спортивного отбора

2. Отдельный микроцикл состоит как минимум из следующих фаз:

- А кумуляционной и восстановительной
- Б стимуляционной и кумуляционной
- В накопительной и восстановительной
- Г функциональной и накопительной

3. Какие средства как правило не используются в общеподготовительном этапе годичного макроцикла:

- А соревновательные упражнения
- Б специально-подготовительные упражнения
- В общеразвивающие упражнения
- Г модельные упражнения

4. Какие упражнения наиболее соответствуют координационным, биомеханическим, психологическим характеристикам и характеру выполнения избранной спортивной специализации, а также используются для развития двигательных качеств и обучения двигательным действиям?

- а) специальные упражнения
- б) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
- в) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
- г) специальные упражнения для обучения технике избранного вида спорта

5. Какие упражнения используются для обучения технике избранного вида спорта?

- а) избранный вид спорта
- б) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации
- в) подводящие упражнения
- г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта

6. Укажите упражнения, которые не относятся к специальным.

- а) специальные упражнения, способствующие развитию волевых качеств
- б) специальные упражнения для обучения технике
- в) специальные аутогенные упражнения
- г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта

7. Относятся ли гигиенические факторы к средствам спортивной тренировки?

- а) относятся
- б) гигиенические факторы относятся к естественным силам природы
- в) гигиенические факторы входят в состав методов спортивной тренировки
- г) все вышеперечисленные ответы не верны

Примерная тематика рефератов:

1. История развития и современное состояние избранного вида спорта в мире и РФ.

2. Основные задачи по развитию волейбола на современном этапе.

Избранный вида спорта как средство физического воспитания, рекреации и реабилитации.

3. Система соревнований по избранному виду спорта в нашей стране и за рубежом.

4. Выдающиеся специалисты по избранному виду спорта и их вклад в развитие теории и практики избранного вида спорта.
5. Эволюция правил и технико-тактических действий.
6. История международных соревнований проводимых по избранному виду спорта.
7. История соревнований проводимых в СССР и России.
8. Методика развития основных физических качеств спортсменов в избранном виде спорта (одно качество на выбор)
8. Методика развития специальных физических качеств спортсменов в избранном виде спорта (одно качество на выбор)
9. Многолетняя система подготовки спортсменов в избранном виде спорта .
10. Виды подготовки спортсменов в избранном виде спорта и их взаимосвязь.
11. Планирование в процессе спортивной тренировки в спортсменов в избранном виде спорта.
12. Контроль за процессом подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Вопросы для теоретического зачёта.

1. Возникновение и этапы развития избранного вида спорта.
2. Развитие избранного вида спорта в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Характеристика соревновательной деятельности, ее структура. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
5. Морфологические особенности и функциональные возможности организма спортсменов в избранном виде спорта.
6. Анализ техники выполнения отдельных приемов.
7. Анализ техники выполнения комбинаций.
8. Анализ техники защитных действий при различных вариантах атаки.
9. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении.
10. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите.
11. Физические качества: понятия, формы проявления в соответствии со спецификой вида спорта, физиологические закономерности их развития.
12. Задачи, средства и методы физической подготовки.
13. Задачи, средства, методы технической подготовки.
14. Задачи, средства, методы тактической подготовки.
15. Задачи, содержание, средства, методы теоретической, психологической и интегральной подготовки.
16. Методика обучения стартовым стойкам, технике перемещений, остановок в избранном виде спорта.
17. Методика начального обучения разновидностям страховки, самостраховка.
18. Методика начального обучения тактическим действиям
19. Методика совершенствования командных тактических действий в нападении.
20. Методика совершенствования командных тактических действий в защите.
21. Методика совершенствования командных тактических действий в нападении.
22. Система подготовки спортсменов: структура, цель и ее реализация, прогнозирование, моделирование, нормативы, функции обеспечения подготовки.
23. Содержание, формы и методы планирования учебно-тренировочной работы по избранному виду спорта.
24. Система отбора и спортивной ориентации. Этапы отбора, его организация и методы.
25. Задачи и содержание процесса подготовки юных спортсменов в ДЮСШ.
26. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов. Содержание комплексного контроля и его разновидности.

Темы курсовых работ.

1. Общая и специальная физическая подготовка как основной компонент в структуре многолетней подготовки спортсменов.
1. Специальная физическая подготовка в структуре годичного цикла тренировочного процесса подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.
2. Подготовка юных спортсменов – задачи, основные средства и методы.
3. Методика совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
4. Соревновательная деятельность как основа интегральной подготовки спортсменов в различных видах спорта.
5. Тесты и контрольные упражнения в совершенствовании и коррекции технической и физической подготовки спортсменов различной квалификации и различных возрастных групп.
6. Методика совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
7. Особенности воспитания двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скоростно-силовые способности) на различных этапах подготовки (можно на примере одного двигательного качества).
8. Средства и методы восстановления и реабилитации при занятиях физической культурой и спортом.
9. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в условиях соревновательной деятельности.
10. Биомеханические и кинематические основы техники двигательных действий в избранном виде спорта.
11. Система подготовки квалифицированных спортсменов в условиях ДЮСШ.
12. Педагогические, психологические, медико-биологические исследования и методы контроля за состоянием здоровья и спортивного совершенствования занимающихся.
13. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
14. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки (предварительный, начальный этап специализации, углубленных этап специализации, спортивного совершенствования, этапы рассматривать отдельно).
15. Тренировочные и соревновательные нагрузки на определенном этапе спортивного совершенствования (По заданию).
16. Характеристика вида подготовки (ОФП, СФП, специальная, техническая, тактическая, психологическая – отдельно, по заданию).
17. Однопиковая и многопиковая подготовка в годичном цикле (на примере избранного вида спорта).
18. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса – периодизация.
19. Характеристика мезоциклов – задачи и направленность.
20. Рациональное распределение мезоциклов в годичном цикле тренировочного процесса.
21. Виды и формы учебно-тренировочных нагрузок.
22. Принципы распределения учебно-тренировочных нагрузок (цикличность, волнообразность).
23. Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.
24. Построение учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
25. Построение учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
26. Задачи и форма организации деятельности спортсменов в переходном периоде.
27. Задачи и содержание ОФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.

28. Задачи и содержание СФП в подготовительном и соревновательном периоде тренировочного процесса.

Экзаменационные вопросы

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
4. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
5. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
6. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
7. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
8. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
9. Метод целостно-конструктивного упражнения.
10. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
11. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
12. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
13. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
14. Эффективные средства и методы в обучении техники.
15. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
16. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
17. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
18. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
19. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
20. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
21. Переменный метод.
22. Интервальный метод.
23. Метод прогрессирующих нагрузок.
24. Вариативный метод.
25. Контрольный метод.
26. Соревновательный метод.
27. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
28. Виды физических нагрузок.
29. Нагрузка физическая и функциональная.
30. Психологическая нагрузка.
31. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
32. Принципы соответствия физических нагрузок.
33. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
34. Принцип пороговых нагрузок.
35. Принцип сверхнагрузок.
36. Понятие форсированных нагрузок.
37. Возрастные особенности и физические нагрузки.
38. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
39. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
40. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
41. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
42. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
43. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.

44. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
45. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
46. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
47. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
48. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
49. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
50. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
51. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
52. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.
53. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
54. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
55. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
56. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
57. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
58. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
59. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
60. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.
61. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
62. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
63. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.
64. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
65. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
66. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
67. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.
68. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
69. Понятие и сущность спортивного отбора.
70. . Задачи спортивного отбора.
71. . Критерии спортивного отбора.
72. . Виды спортивного отбора.
73. . Методы спортивного отбора.
74. . Педагогические методы спортивного отбора.
75. . Психологические методы спортивного отбора.

76. . Социологические методы спортивного отбора.
77. . Медико-биологические методы спортивного отбора.
78. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
79. . Морфологические критерии спортивного отбора.
80. . Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
81. . Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
82. . Понятие спортивной одаренности и перспективности.
83. . Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
84. . Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
85. . Соревновательный отбор.
86. . Этапы спортивного отбора.
87. . Прогнозирование в спорте.
88. . Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
89. . Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
90. . Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
91. . Система спортивного отбора в сборные команды.
92. . Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
93. . Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
94. . Документы, регулирующие спортивный отбор.
95. . Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
96. . Соревнование как эффективный критерий отбора.
97. . Объективные и необъективные критерии отбора.
100. Основные проблемы спортивного отбора.

Примерные вопросы для устных ответов

1. История избранного вида спорта. Эволюция техники и тактики в избранном виде спорта.
2. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта
3. Спортивная техника: понятие, классификация, виды техники
4. Спортивная тактика: понятие, классификация, виды тактики
5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов
6. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
7. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Техническая подготовка
8. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Тактическая подготовка
9. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Теоретическая подготовка
10. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Интегральная подготовка
11. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Соревновательная подготовка.
12. Тестирование видов подготовки в избранном виде спорта.
13. Методика подготовки, представления и защиты курсовых работ по Теории и методике избранного вида спорта.
14. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Этапы подготовки
15. Планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки
16. Планирование тренировочного процесса в учебно-тренировочных
17. Планирование тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования
18. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов
19. Секционная работа в образовательных учреждениях по избранному виду спорта
20. Система восстановления и повышение работоспособности в избранном виде спорта
21. Особенности и условия применения факторов, повышающих эффективность тренировочной деятельности

22. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
23. Современные направления научных исследований в избранном виде спорта.
24. Методы научного исследования в избранном виде спорта.
25. Непрерывное физкультурное образование: состояние, перспективы развития, методическое сопровождение

Примерные вопросы для письменных ответов

1. Выдающиеся специалисты по избранному виду спорта и их вклад в развитие теории и практики избранного вида спорта.
2. Эволюция правил и технико-тактических действий.
3. История международных соревнований проводимых по избранному виду спорта.
4. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта
5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта
6. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
7. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Техническая подготовка
8. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Тактическая подготовка
9. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта Теоретическая подготовка
10. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Интегральная подготовка
11. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Игровая подготовка.
12. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта; соревновательная подготовка.

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

Формами текущего контроля являются реферат, письменный опрос, устный опрос, батареи тестов для определения уровня подготовленности, разработка календаря и положения о соревновании, курсовая работа.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 8 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания зачета

балл	Критерии оценивания
20б.	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные
15б.	- дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же

	исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10б.	- обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
5б.	- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

балл	Критерии оценивания
21-30б.	Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.
16-20б.	Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.
10-15б.	Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.
5б.	Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»