

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 16:55:06
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa791728036a5b76599e69e2

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 «19» 02. 2025г.
Зав. кафедрой Антипов А.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: циклические виды спорта

Направление подготовки
Физическая культура

Профиль:
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва
2025

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.....	4
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.....	8
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	15

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); - систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; - закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития; Уметь: - анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); - анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.	Устный опрос. Практическая подготовка Реферат Зачет	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания реферата Шкала оценивания зачета
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); - систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; - закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития; Уметь: - анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); - анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств. Владеть: навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний	Практическая подготовка Составление комплекса физических упражнений Тестирование Зачет. Экзамен	Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания комплекса физических упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания зачета Шкала оценивания эк-

					замена
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Устный опрос. Практическая подготовка Реферат Зачет	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания реферата Шкала оценивания зачета
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации	Практическая подготовка Составление комплекса физических упражнений Тестирование Зачет. Экзамен	Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания комплекса физических упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания зачета Шкала оценивания экзамена

Шкала оценивания практической подготовки (контрольные нормативы)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м, с.	14,6	15,2	15,6	13,0	13,6	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега, см	440	420	390	530	500	460
3.	Прыжок в высоту, см	115	110	105	140	135	130
4.	Метание малого мяча, м	40	36	32	65	55	50
5.	Кросс 1000 м; мин, с.	3.50	4.10	4.25	3.10	3.20	3.30

Шкала оценивания устного опроса

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»

Шкала оценивания комплекса физических упражнений

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие, в основном, выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с занятием, условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 3 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	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата;

Макс. - 3 баллов	- 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. - 3 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.
Итого: 15 баллов	

Шкала оценивания тестирования

Оценка за контроль ключевых компетенций учащихся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

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.

Примерная тематика устного опроса

1. Направленность и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки.
2. Направленность и задачи тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.
3. Основные задачи и средства спортивной тренировки.
4. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (задачи и средства подготовки).
5. Этап спортивного совершенствования (задачи и средства подготовки).
6. Словесный (вербальный) метод обучения и его значение в учебно-тренировочном процессе.
7. Наглядный метод обучения и его значение в учебном процессе.
8. Метод упражнения – практический (моторно-двигательный).
9. Целостный метод обучения двигательным действиям.
10. Целостно-раздельный (сопряженный) метод обучения двигательным действиям.
11. Фронтальный метод обучения.
12. Поточный метод обучения.
13. Групповой метод обучения.
14. Круговой метод спортивной тренировки.
15. Контрольный метод обучения и спортивной тренировки.
16. Игровой метод спортивной тренировки.
17. Педагогические принципы обучения.
18. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 1 – 4 классах общеобразовательной школы.
19. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 5 – 9 классах общеобразовательной школы.
20. Особенности построения и проведения учебных занятий в 10 – 11 общеобразовательной школе.
21. Особенности построения учебно-тренировочных занятий в детских физкультурно-спортивных учреждениях.
22. Форма организации занятий по физической культуре во внеурочное время.
23. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в летних и зимних лагерях отдыха.
24. Игры и игровые включения в проведение учебно-тренировочных занятий по физической культуре подростков.
25. Вертикальные и горизонтальные ориентиры и препятствия в физической и технической подготовке занимающихся.
26. Физическая культура как основной фактор развития организма и совершенствования здоровья человека.
27. ОФП – обще физическая подготовка (задачи средства и этапы).
28. СФП – специальная физическая подготовка.
29. СП – специальная подготовка (задачи, средства и этапы).
30. Техническая подготовка (средства, методы).
31. Тактическая подготовка (задачи, средства и методы).
32. Психологическая подготовка (морально-волевая, идеомоторная, аутотренинг).
33. Построение многоборной подготовки.
34. Выносливость как физическое качество. Виды выносливости и методика ее развития.
35. Характеристика физического качества ловкости и методика ее развития.
36. Быстрота и методика ее развития.

37. Характеристика физического качества гибкости (активная, пассивная) и методике ее развития.
38. Сила и скоростно-силовые способности – характеристика и методика развития.
39. Основные принципы спортивной тренировки – волнообразность и цикличность распределения нагрузки по этапам и в учебно-тренировочных занятиях.
40. Принцип сочетания нагрузки и отдыха.
41. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
42. Методы развития выносливости и повышения работоспособности: равномерный, «фартлек».
43. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
44. Переменный метод.
45. Интервальный метод.
46. Метод прогрессирующих нагрузок.
47. Вариативный метод.
48. Контрольный метод (задачи, форма организации).
49. Соревновательный метод.
50. Циклы спортивной тренировки.

Задания на практическую подготовку

1. Изучить нормативные документы физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях. Провести учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.
2. Составить комплексы упражнений по развитию общей и специальной выносливости и провести учебно-тренировочные занятия с их применением.
3. Составить комплексы упражнений по развитию скоростно-силовых способностей и провести учебно-тренировочные занятия с их применением.
4. Изучить применение методов не регламентированных нагрузок (равномерный, фартлек) в учебно-тренировочном процессе.
5. Изучить пространственные характеристики (амплитуда, направление движения) спортивного упражнения и освоить его базовые элементы.
6. Составить конспекты проведения учебных занятий по циклическим видам спорта в общеобразовательной школе и провести занятия.
7. Изучить построение учебно-тренировочной деятельности в циклических видах спорта.
8. Изучить этапы многолетней спортивной подготовки. Изучить четырехлетний Олимпийский план подготовки в циклических видах спорта.
9. Составить комплексы упражнений по специальной физической подготовке и провести учебно-тренировочные занятия.
10. Составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие с использованием повторного метода в зоне умеренной мощности.
11. Изучить методику обучения технике циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, лыжный гонки).
12. Спланировать и разработать перспективные, тематические планы учебных и тренировочных занятий в школе и ДЮСШ.
13. Участие в организации и проведении соревнований по профилирующим видам спорта.
14. Участие в организации и проведении соревнований по циклическим видам спорта различного ранга.
15. Участие в соревнованиях по циклическим видам спорта различного ранга.

Примерная тематика рефератов

1. Роль и значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека.
2. Навык – особенности формирования и совершенствования.

3. Направленность подготовки занимающихся на начальной стадии обучения и занятий спортом.
4. Этап предварительной подготовки - многоборная и разнообразная форма подготовки юных спортсменов.
5. Типы спорта.
6. Характеристика циклических видов спорта.
7. Задачи этапа начальной спортивной специализации.
8. Основные методы построения двигательного навыка.
9. Средства и методы обучения и начальной физической подготовки.
10. Тренировочные и соревновательные нагрузки этапа начальной спортивной специализации.
11. Педагогические формы профилактики, контроля и восстановления.
12. Планирование физкультурно-массовой работы в школе и ДЮСШ (документация, недельный план учебно-тренировочных занятий).
13. Психологические, медико-биологические формы и средства профилактики, контроля и восстановления.

Примерная тематика составления комплексов физических упражнений

Упражнения развития выносливости

Упражнения развития силы

Упражнения развития быстроты

Упражнения развития гибкости

Упражнения развития ловкости

Упражнения обучения техники в избранном циклическом виде спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, триатлон и т.д.)

Типовые тестовые задания.

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- а) валеологией;
- б) системой физического воспитания;
- в) физической культурой;
- г) спортом.

2. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- а) воспитанием;
- б) техникой воспитания;
- в) технологией воспитательной деятельности;
- г) воспитательными приемами.

3. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называются:

- а) средствами воспитания;
- б) приемами воспитания;

4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;

- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

5. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы применения физических упражнений.

6. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- а) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- б) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- в) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

7. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

8. Двигательные (физические) способности – это:

- а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

9. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физкультурным образованием.

10. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физических подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

11. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:

- а) учением;
- б) преподаванием;
- в) воспитанием;
- г) обучением.

12. Под методами физического воспитания понимаются:

- а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

- б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- г) способы применения физических упражнений.

13. Физические упражнения – это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития качеств.

14. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

15. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

16. Основу методов воспитания составляют:

- а) средства и приемы воспитания;
- б) убеждение и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

Вопросы для зачета

Физические качества.

Двигательные способности.

Специфические средства физического воспитания.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Методы физического воспитания и спорта.

Принципы физического воспитания. Принципы спортивной тренировки.

Педагогический контроль в физическом воспитании и спорте.

Техника физических упражнений.

Анализ техники в избранном циклическом виде спорта.

Методика обучения технике изученных видов.

Комплексная характеристика техники физических упражнений.

Тренированность (определение, показатели).

Спортивная форма и фазы ее развития.

Методы определения спортивной формы и ее компоненты.

Спортивный отбор (определение, задачи).

Спортивная ориентация (определение, задачи).

Правила проведения соревнований по избранному циклическому виду спорта.

Вопросы для экзамена

1. Этап предварительной подготовки.
2. Направленность и задачи учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки.
3. Этап начальной спортивной специализации.
4. Направленность и задачи тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.
5. Основные задачи и средства подготовки.
6. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (задачи и средства подготовки).
7. Этап спортивного совершенствования (задачи и средства подготовки).
8. Словесный (вербальный) метод обучения и его значение в учебно-тренировочном процессе.
9. Наглядный метод обучения и его значение в учебном процессе.
10. Метод упражнения – практический (моторно-двигательный).
11. Целостный метод обучения двигательным действиям.
12. Целостно-раздельный (сопряженный) метод обучения двигательным действиям.
13. Целостный метод совершенствования двигательным действиям.
14. Фронтальный метод обучения.
15. Поточный метод обучения.
16. Групповой, по отделениям метод обучения.
17. Круговой метод подготовки.
18. Контрольный метод обучения и подготовки.
19. Игровой метод подготовки.
20. Педагогические принципы обучения.
21. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 1 – 4 классах общеобразовательной школы.
22. Особенности построения и проведения учебных занятий по физической культуре в 5 – 9 классах общеобразовательной школы.
23. Особенности построения и проведения учебных занятий в 9 – 11 классах общеобразовательной школе.
24. Особенности построения учебно-тренировочных занятий в детских физкультурно-спортивных учреждениях.
25. Форма организации занятий по физической культуре во внеурочное время.
26. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в летних и зимних лагерях отдыха.
27. Игры и игровые включения в проведение учебно-тренировочных занятий по физической культуре.
28. Вертикальные и горизонтальные ориентиры и препятствия в физической и технической подготовке занимающихся.
29. Физическая культура как основной фактор развития организма и совершенствования здоровья человека.
30. Спортивная форма и фазы ее развития.
31. Методы определения спортивной формы и ее компоненты.
32. Положение о соревновании
33. ОФП – обще физическая подготовка (задачи средства и этапы).
34. СФП – специальная физическая подготовка.
35. СП – специальная подготовка (задачи, средства и этапы).
36. Техническая подготовка (средства, методы).
37. Тактическая подготовка (задачи, средства и методы).
38. Психологическая подготовка (морально-волевая, идеомоторная, аутотренинг).
39. Многоборная, интегральная подготовка.

40. Что такое – функциональная и физическая подготовка?
41. Выносливость – виды выносливости и методика ее развития.
42. Характеристика физического качества ловкости и методика ее развития.
43. Быстрота и методика ее развития.
44. Характеристика физического качества гибкости (активная, пассивная) и методике ее развития.
45. Физическая сила и скоростно-силовые способности – характеристика и методика развития.
46. Основные принципы спортивной тренировки – волнообразность и цикличность распределения нагрузки по этапам и в учебно-тренировочных занятиях.
47. Принцип сочетания нагрузки и отдыха.
48. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
49. Методы развития выносливости и повышения работоспособности: равномерный, «фартлек».
50. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
51. Переменный метод.
52. Интервальный метод.
53. Метод прогрессирующих нагрузок – «Горка».
54. Вариативный метод.
55. Контрольный метод (задачи, форма организации).
56. Соревновательный метод.
57. Олимпийский цикл подготовки.
58. Годичный макроцикл спортивной подготовки (периоды подготовки).
59. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды – цель и задачи.
60. Обще подготовительный этап – направленность, основные средства и методы.
61. Предсоревновательный этап – задачи, средства и методы.
62. Построение микроцикла (неделя, одно учебно-тренировочное занятие).
63. Характеристика мезоцикла – втягивающий, развивающий (задачи и направленность) скоростно-силовой направленности, технико-тактической направленности (задачи и этапы).

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются комплекс легкоатлетических упражнений, устный опрос, сдача контрольных нормативов, реферат, тестирование.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

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, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- 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
15	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.
10	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
5	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

Оценка	Описание
Отлично	Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дис-

	циplin. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета. Даны полные, исчерпывающие ответы на все вопросы билета. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
Хорошо	Обучающийся демонстрирует твёрдые и практически полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Обучающийся умело использует полученные теоретические знания. Даны последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако присутствуют незначительные неточности или ошибка в ответе на один вопрос. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
Удовлетворительно	Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных вопросов программы, дает частичные ответы на поставленные вопросы. Даны неполные ответы на все вопросы билета, отсутствует знание некоторых теоретических положений. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы.
Неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует практически полное незнание основных вопросов программы. Обучающийся не может использовать полученные теоретические знания для решения поставленных задач, проявлено непонимание сущности излагаемых вопросов. Даны неполные или неверные ответы на все вопросы билета. В ответе допущены грубые ошибки

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»