

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2026 12:50:59
Уникальный идентификатор:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7a5501c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры
Кафедра базовых физкультурно – спортивных дисциплин

Рекомендовано кафедрой базовых
физкультурно – спортивных дисциплин
Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 12
И.о. зав. кафедрой Крякина Е.В.
/Крякина Е.В./

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
По учебной дисциплине

Циклические виды спорта

Направление подготовки
49.03.01. Физическая культура

Программа подготовки
Спортивная тренировка

Мытищи
2023

1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	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

1.2. 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-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели - при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе анализирует возможные последствия личных действий и учитывает особенности поведения и интересы других участников - осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленных целей - соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат Владеть: - организацией и управлением командным взаимодействием в решении поставленных целей; - созданием команды для выполнения практических задач; - участием в разработке стратегии командной работы; - составлением деловых писем с целью организации и сопровождения командной работы; - умением работать в команде	Устный опрос. Проект «Исследование подготовительных и подводящих упражнений ИВС»; Тестовые задания.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания проекта Исследование подготовительных и подводящих упражнений ИВС» Шкала оценивания тестовых заданий
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные условия эффективной командной работы; - модели организационного поведения, факторы формирования организационных отношений; - стратегии и принципы командной работы, основные характеристики организационного климата и взаимодействия людей в организации; Уметь: - определять стиль управления и эффективность руководства командой; - вырабатывать командную стратегию; - применять принципы и методы организации командной деятельности; Владеть:	Устный опрос. Проект «Исследование подготовительных и подводящих упражнений ИВС»; Тестовые задания.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания проекта Исследование подготовительных и подводящих упражнений ИВС»

			- владеть технологией реализации основных функций управления, анализировать интерпретировать результаты научного исследования в области управления человеческими ресурсами; - разработкой программы эмпирического исследования профессиональных практических задач.		Шкала оценивания тестовых заданий
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства.	Проект «Исследование подготовительных и подводящих упражнений ИВС»; Составление планов-конспектов тренировочных занятий. Реферат Составление комплексов упражнений	Шкала оценивания проекта Исследование подготовительных и подводящих упражнений ИВС» Шкала оценивания плана-конспекта УТЗ Шкала оценивания реферата Шкала оценивания составления комплекса упражнений
	Продвину-тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ИВС. Уметь: - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические приемы в ИВС. - раскрыть основное содержание технико-тактической подготовки в ИВС. Владеть: - навыками коррекции тренировочных программ.	Проект «Исследование подготовительных и подводящих упражнений ИВС»; Составление планов-конспектов тренировочных занятий. Реферат	Шкала оценивания проекта Исследование подготовительных и подводящих упражнений ИВС» Шкала оценивания плана-конспекта УТЗ Шкала оценивания реферата

Шкала оценивания реферата

Оценочная стоимость – 5-10 баллов.

Критерии оценивания:

10 баллов (максимально) - Владеет навыком получения и обработки информации, ее анализа, систематизации и обобщения (содержание реферата подробно раскрывает выбранную тему; Оформление реферата осуществлено с учетом всех требований по оформлению). Необходимо написать два реферата.

Из 10 баллов вычитается по 1 баллу за каждую допущенную ошибку:

- список литературы менее 6 источников;
- отсутствие ссылок в тексте;
- содержание реферата кратко раскрывает выбранную тему;
- не соблюдены требования по структуре оформления реферата.

5 балла (минимально)– демонстрирует навык самостоятельной работы (содержание реферата раскрывает выбранную тему по одному литературному источнику).

Реферат не оценивается, если его содержание не соответствует выбранной теме

Шкала оценивания проекта

«Исследование подготовительных и подводящих упражнений в ИВС»

Оценочная стоимость - 20-30б.

максимум 30 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнение) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

25 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнение) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности при различных методах использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

20 баллов - проведено углубленное исследование части основного упражнения (подводящие упражнение) или подготовительного упражнения: анализ техники упражнения, при анализе мышечных групп и суставов, участвующих в движении допущены некоторые неточности в последовательности их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности представлено только при одном методе использования исследуемого упражнения. Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

Шкала оценивания устных опросов

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.

Шкала оценивания составления плана-конспекта УТЗ.

баллы	критерии оценивания
12 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 направленно на решение поставленных задач.
9 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	- 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 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 тестовых заданий

Отлично - 81-100% правильных ответов

Хорошо - 61-80% правильных ответов

Удовлетворительно – 41-60% правильных ответов

Неудовлетворительно-менее 40% правильных ответов.

Шкала оценивания составления комплекса упражнений

10 баллов максимум - в комплексе представлено не менее 10 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности использования исследуемого упражнения. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, направление полета мяча и т.д.) некоторые сопровождаются наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

8 баллов - в комплексе представлено 8 упражнений, которые соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение деятельности при использовании исследуемого упражнения. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу. Выполнение упражнения не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

6 баллов - комплекс состоит из 5-6 упражнений, которые частично соответствуют этапу обучения техническому приему (тактическому действию). Проведен анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение деятельности при использовании исследуемого упражнения. 1-2 из представленных упражнений не имеет достаточно ясную цель и задачу. Выполнение упражнения не имеет достаточно точного и понятного описания (расположение игроков в спортивном зале, на площадке, относительно друг друга, указаны перемещения игроков, и направление полета мяча), ни одно упражнение не сопровождается наглядной схемой. Представлены различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств под конкретный прием, подводящие, имитационные, по технике (тактике)). Полученный в ходе исследования материал представлен в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).

1.3. 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.

Тематика рефератов.

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
6. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
7. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
8. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
9. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта). Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
10. Методика воспитания двигательных-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
11. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
12. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
13. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
14. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
15. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
16. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
17. Причины и профилактика травматизма в избранном виде спорта.

Вопросы устного опроса

1. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
2. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
3. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
4. Эффективные средства и методы в обучении техники.
5. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
6. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
7. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
8. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
9. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.
10. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
11. Переменный метод.
12. Интервальный метод.
13. Метод прогрессирующих нагрузок.
14. Вариативный метод.

15. Контрольный метод.
16. Соревновательный метод.
17. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
18. Виды физических нагрузок.
19. Нагрузка физическая и функциональная.

Тестовые задания.

1. Укажите основные компоненты физической нагрузки?
 А) *объем и интенсивность нагрузки;*
 Б) принцип углубленной специализации и направленности к высшим достижениям;
 В) организационно-методические указания;
 Г) естественно-средовые средства спортивной тренировки.
2. Упражнения, применяемые для общего физического развития новичков и малоподготовленных спортсменов.
 А) избранный вид спорта;
 Б) подводящие упражнения;
 В) *собственно общеразвивающие упражнения*
 Г) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализацией
3. Укажите обязательные компоненты структуры тренировочного занятия?
 А) *части занятия, содержание, дозировка, организационно-методические указания;*
 Б) метопредметные, предметные и личностные результаты обучения;
 В) части занятия, содержание, частные задачи и универсальные учебные действия;
 Г) части занятия, частные задачи, дозировка, организационно-методические указания.
4. Отдельный микроцикл состоит как минимум из следующих фаз:
 А *кумуляционной и восстановительной*
 Б стимуляционной и кумуляционной
 В накопительной и восстановительной
 Г функциональной и накопительной
5. Построение тренировки на основе различных циклов позволяет:
 А *систематизировать задачи, средства, методы тренировки*
 Б *величину тренировочных воздействий*
 В *определить восстановительные процедуры*
 Г проводить выборные и профилактические мероприятия
6. 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
7. Какие факторы определяют структуру годичного цикла тренировки:
 А *объективная закономерность развития спортивной формы*
 Б *календарь спортивных соревнований*
 В *климатические условия*
 Г финансирование
8. Какие из перечисленных микроциклов планируются в конце подготовительного и в соревновательном периоде
 А *втягивающие*
 Б *ударные*
 В *равномерные*
 Г *переменные*
 Правильный ответ: б

Вопросы для теоретического зачета

1. Классификация соревнований;
2. Система соревнований в избранном виде спорта;
3. Характеристика классификационной системы в избранном виде спорта;
4. Краткая характеристика спортивных сооружений для избранного вида спорта;
5. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований;
6. Дисквалификация;
7. Протесты и апелляция;
8. Действительность результатов соревнований;
9. Определение победителя;
10. Правила соревнований по избранному виду спорта;
11. Обязанности главного судьи соревнований;
12. Обязанности директора, коменданта, рефери;
13. Особенности проведения соревнований в общеобразовательных учреждениях;
14. Особенности проведения массовых соревнований;
15. Проведение соревнований в детских оздоровительных лагерях;
16. Особенности проведения соревнований с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья;
17. Проведение спортивных праздников.

Экзаменационные вопросы.

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
20. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
21. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
22. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
23. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
24. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
25. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
26. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
27. Метод целостно-конструктивного упражнения.
28. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
29. Психологическая нагрузка.
30. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
31. Принципы соответствия физических нагрузок.
32. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
33. Принцип пороговых нагрузок.
34. Принцип сверхнагрузок.
35. Понятие форсированных нагрузок.
36. Возрастные особенности и физические нагрузки.
37. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
38. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
39. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
40. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
41. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
42. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
43. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.

44. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
45. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
46. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
47. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
48. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
49. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
50. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
51. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.
52. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
53. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
54. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
55. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
56. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
57. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
58. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
59. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.

Темы контрольных работ

1. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
2. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
3. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.
4. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
5. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
6. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
7. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.
8. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
9. Понятие и сущность спортивного отбора.
10. Задачи спортивного отбора.
11. Критерии спортивного отбора.
12. Виды спортивного отбора.
13. Методы спортивного отбора.
14. Педагогические методы спортивного отбора.

15. Психологические методы спортивного отбора.
16. Социологические методы спортивного отбора.
17. Медико-биологические методы спортивного отбора.
18. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
19. Морфологические критерии спортивного отбора.
20. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
21. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
22. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
23. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
24. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
25. Этапы спортивного отбора.
26. Прогнозирование в спорте.
27. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
28. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
29. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
30. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
31. Документы, регулирующие спортивный отбор.
32. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
33. Соревнование как эффективный критерий отбора.
34. Объективные и необъективные критерии отбора.
35. 95. Основные проблемы спортивного отбора.

4. Анализ подготовительных и подводящих упражнений в ИВС. (доклад и презентация).

- определить цель и задачу упражнения, дать точное и понятное описание упражнения, которое сопровождается наглядной схемой или рисунком.
- провести анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, последовательность их включения в работу, биохимическое обеспечение деятельности использования исследуемого упражнения.
- полученный в ходе исследования материал представляется в виде доклада с презентацией с обязательным включением материалов видеоанализа техники исследуемого упражнения (использование ИКТ-технологий).
- для лучших работ, рекомендуется написание научной статьи.

5. Составление планов-конспектов тренировочных занятий.

Тренировочное занятие является основной формой организации процесса обучения в учреждениях дополнительного образования. Оно имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть тренировочного занятия состоит из вводной части, общей разминки и специальной разминки. В вводной части подготовительной части проходит построение и проверка присутствующих по журналу. Сообщаются задачи на предстоящее занятие (2-3 мин.).

Общая часть разминки, как правило, состоит из медленного бега (3-5 мин), комплекса упражнений на различные отделы тела спортсмена (10-12 упражнений), специальная часть разминки включает в себя подготовительные и подводящие упражнения, содержащие элементы или часть основного упражнения (избранный вид спорта). Время отводимое на подготовительную часть тренировочного занятия 30-40 минут в зависимости от этапа обучения, подготовленности и квалификации спортсменов.

нового материала, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических. Основная часть тренировочного занятия (60-90 мин.) направлена на решение основных его задач: обучение и совершенствование техники избранного вида спорта, развитие общих и специальных физических качеств и способностей, обучение тактике и др. Задачи тренировочного занятия зависят от этапа подготовки, места тренировочного занятия в структуре макроцикла, пола, возраста спортсменов, степени их подготовленности и квалификации и др.

Заключительная часть тренировочного занятия (5-10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку, обеспечить восстановление работоспособности (бег в медленном темпе, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения). В конце заключительной части производится построение и подведение итогов занятия.

6. Составление комплексов упражнений

При составлении комплексов упражнений следует ориентироваться на следующие рекомендации:

- в комплекс включается не менее 10-12 упражнений, которые соответствуют этапу обучения.
- в комплекс могут включаются различные упражнения (специально-подготовительные - для развития специальных физических качеств, подводящие, имитационные для обучения и совершенствования техники, упражнения общей физической подготовки).
- разработанный комплекс упражнений представляется в формате части плана-конспекта тренировочного занятия: описывается содержание каждого упражнения, его дозировка, организационно-методические указания.

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

Формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, тестовые задания, выполнение проекта «Исследование подготовительных и подводящих упражнений в ИВС», составление комплексов упражнений, составление план-конспектов УТЗ.

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

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
81-100 Зачтено	Глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности.
61-80 Зачтено	Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;

	Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; Применяет теоретические знания на практике; Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
41-60 Зачтено	Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
0-40 Зачтено	Показал проблемы в знании основного учебного материала; Не может дать чётких определений, понятий; Не может разобраться в конкретной практической ситуации; Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

Шкала оценивания зачета

балл	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
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.

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

Шкала оценивания экзамена

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

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»