

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта**



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.
« 01 » _____ 2024 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

«Спортивная работоспособность: способы оценки и развития»

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»

**Магистерская программа – Спорт высших достижений и система
подготовки спортсменов**

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения – очная/заочная

Курс ОФО – 1 курс (1-2 семестр), ЗФО – 1 курс (1-2 триместр)

Разработчик:

доцент кафедры

олимпийского и профессионального спорта

Зюзюков А.В.

Заведующий кафедрой олимпийского
и профессионального спорта

Пилавов П.А.

« 01 » _____ 2024 г., протокол № 8

Луганск, 2024

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины «Спортивная работоспособность: способы оценки и развития» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

1) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»;

2) Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» и его филиалах.

1.1. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Спортивная работоспособность: способы оценки и развития»:

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: *профессиональные компетенции* (ПК-4 – способностью и готовностью корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена; ПК-6 – способностью и готовностью использовать эффективные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности).

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Раздел 1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	ПК-4 ПК-6	Устный опрос Практическое задание
Раздел 2. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность. Клеточные механизмы. Тканевые механизмы и метаболические факторы. Гуморальные и нервные механизмы.	ПК-4 ПК-6	Устный опрос Практическое задание

Психологические и экологические факторы.		
Раздел 3. Динамические изменения работоспособности. Динамика работоспособности в процессе спортивной тренировки. Возрастная динамика работоспособности. Работоспособность и здоровье.	ПК-4 ПК-6	Устный опрос Практическое задание
Раздел 4. Методы оценки работоспособности. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические. Специфические методы (в зависимости от вида спорта).	ПК-4 ПК-6	Устный опрос Практическое задание
Раздел 5. Способы повышения работоспособности. Педагогические и психологические методы. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	ПК-4 ПК-6	Устный опрос Практическое задание
Раздел 6. Специфические факторы, влияющие на работоспособность. Конституция и работоспособность. Питание и работоспособность. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	ПК-4 ПК-6	Устный опрос Практическое задание
Промежуточная аттестация	ПК-4 ПК-6	Зачет

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-4 – способностью и готовностью корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена	<p>Знает: технологии проведения предсоревновательных тренировочных занятий, моделирующих участие в спортивном состязании, на различных этапах подготовки, по виду спорта.</p> <p>Умеет: применять методику спортивного отбора занимающихся, для участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта, выявляя технические и тактические ошибки.</p> <p>Владеет: навыками подбора и реализации педагогически оправданных форм, средств и методов организации и управления систематической соревновательной деятельностью занимающихся, для достижения прироста технического мастерства и спортивного результата; систематически участвует в соревнованиях различного уровня</p>
ПК-6 – способностью и готовностью использовать эффективные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности	<p>Знает: технологию планирования и проведения аналитических, имитационных и экспериментальных исследования имитационных и экспериментальных исследований.</p> <p>Умеет: планировать и проводить аналитические, имитационные и экспериментальные исследования.</p> <p>Владеет: способностью планировать и проводить аналитические, имитационные и экспериментальные исследования</p>

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Написание реферата	20
Конспект лекций и семинарских занятий	10
Устный опрос (участие в семинарах)	30
Самостоятельная работа	10
Зачет	30
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90 – 100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83 – 89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75 – 82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63 – 74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	

Удовлетворительно	50 – 62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21 – 49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0 – 20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Практическое занятие 1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности.

Формы проявления работоспособности. Термины и понятия, используемые для описания работоспособности в различных ее проявлениях. Общая и специальная работоспособность. Физиологические, педагогические, психологические и спортивные критерии работоспособности.

Самостоятельная работа студентов

Изучение терминологии спортивной работоспособности. Составление тезауруса основных понятий.

Практическое занятие 2. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность

Митохондриальные и цитоплазматические ферменты энергетического метаболизма. Энергетический потенциал клетки. Специфическая роль креатинкиназной системы в мышечной клетке. Энантиостаз. Синтез белков и

его регуляция генетическим аппаратом клетки. Регуляция сократительной активности мышечной клетки.

Самостоятельная работа студентов

Изучение блок-схемы работы анаэробного фосфагенного источника энергии и блок-схемы работы анаэробного гликолитического источника энергии в мышечных волокнах. Таблица морфофункциональных свойств мышечных волокон типа I, IIА и IIВ.

Практическое занятие 3. Тканевые механизмы и метаболические факторы

Снабжение тканей кислородом и ее изменения при физической нагрузке. Утилизация лактата. Механизмы поддержания кислотно-основного равновесия. Буферные системы крови и их роль в проявлении работоспособности. Соотношение метаболизма углеводов и жиров.

Самостоятельная работа студентов

Схема работы буферных систем крови. Структура субстратного обеспечения мышечной работы различной интенсивности и длительности. Образование неметаболического излишка CO₂ и его роль в регуляции энергетического баланса мышечных клеток.

Практическое занятие 4. Гуморальные и нервные механизмы

Механизмы поддержания углеводного гомеостаза. Гормональные перестройки в процессе мышечной деятельности и в процессе спортивной тренировки. Нервное управление сократительной активностью мышц. Механизмы повышения работоспособности нервных центров. Электромиограмма и ее интерпретация. Моторно-висцеральные рефлексy.

Самостоятельная работа студентов

Схема регуляции углеводного обмена в организме человека. Механизмы мобилизации резервов гликогена при длительной интенсивной работе. Углеводное насыщение как метод повышения работоспособности. Порядок рекрутирования двигательных единиц и его роль в формировании зависимости мощность-время (зоны мощности по Фарфелю). Информативные показатели электромиограммы.

Практическое занятие 5. Психологические и экологические факторы

Психоэмоциональное состояние человека и его влияние на работоспособность. Психогенные эффекты. Типы темперамента человека и особенности их работоспособности. Роль экологических факторов в проявлении работоспособности. Использование экологических факторов для повышения работоспособности спортсмена на отдельных этапах тренировочного процесса.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка к коллоквиуму по тематике раздела

Практическое занятие 6. Динамика работоспособности в процессе спортивной тренировки

Общая и специальная работоспособность, различия физиологических механизмов их проявления. Особенности динамики общей работоспособности при различной направленности тренировочного процесса. Специфика проявлений работоспособности в различных видах спортивной деятельности.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка устных сообщений

Практическое занятие 7. Возрастная динамика работоспособности

Механизмы возрастных преобразований скелетных мышц и систем вегетативного обеспечения мышечной работы. Особенности проявления работоспособности у детей и подростков. Работоспособность в пожилом возрасте и физиологические причины ее снижения.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка устных сообщений

Практическое занятие 8. Работоспособность и здоровье.

Физиологические механизмы взаимосвязи физической работоспособности и уровня физического здоровья. Аэробная, анаэробно-гликолитическая и алактатная производительность. Способы количественной оценки уровня здоровья по результатам измерения работоспособности.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка устных сообщений

Практическое занятие 9. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические

Газометрические методы оценки работоспособности – максимальное потребление кислорода, вентиляторный порог и др. Пульсометрические методы оценки работоспособности – PWC170, Гарвардский степ-тест, восстановительные функциональные пробы. Эргометрические методы. Основанные на применении уравнения Мюллера. Вингейтский тест. Лестничный тест Маргария. Тесты МАМ. Способы оценки работоспособности на основании анализа спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка устных сообщений.

Практическое занятие 10. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)

Методы оценки работоспособности в циклических видах спорта (спринтерских и стайерских). Методы оценки работоспособности в ациклических видах спорта (силовые, скоростно-силовые). Методы оценки работоспособности в сложно-координированных видах спорта. Интерпретация результатов измерения специальной работоспособности.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка устных сообщений. Подготовка к контрольной работе по методам тестирования работоспособности.

Практическое занятие 11. Педагогические и психологические методы

Тренировка как главный метод повышения работоспособности. Физиологический механизм воздействия тренировки на различные стороны работоспособности. Методические особенности тренировки отдельных проявлений работоспособности. Психологические методы воздействия на спортсмена с целью повышения его работоспособности в различных условиях и на различных этапах спортивной подготовки.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка устных сообщений к семинару.

Практическое занятие 12. Экологические, фармакологические, физиотерапевтические методы

Изучение материала учебников и интернет-порталов

Фармакологические средства как биологически активные вещества, механизмы их воздействия на системы организма, определяющие проявления работоспособности. Эффекты и последствия применения фармакологических средств. Последствия использования допинга. Физиотерапевтические и бальнеологические средства повышения работоспособности (массаж, электростимуляция, баня и т.п.). Использование экологических факторов для повышения эффективности тренировочного процесса, физиологические механизмы и последствия для спортивного результата и здоровья.

Специфические особенности проявления работоспособности у представителей разных типов морфофункциональной конституции человека. Особенности построения тренировочного процесса для представителей разных типов конституции.

Потребности в важнейших питательных веществах, витаминах и микроэлементах у людей, ведущих двигательный образ жизни. Факторы питания, влияющие на работоспособность человека. Особенности питания представителей различных видов спорта.

Биологические причины различий мужского и женского организма. Сходства и различия в работоспособности мужчин и женщин. Особенности работоспособности женщин на различных этапах овариально-менструального цикла. Влияние беременности и лактации на работоспособность. Влияние высоких тренировочных нагрузок различного характера на половую функцию мужчин и женщин. Особенности интерпретации результатов измерения работоспособности у женщин различного возраста и спортивной специализации.

Самостоятельная работа студентов

Подготовка к коллоквиуму и зачету

Тест для проведения промежуточного тестирования

Вариант – I

Инструкция: выполнение заданий вопросов предполагает выбор одного правильного ответа из предложенных к каждому заданию ответов. Буквенное обозначение ответа необходимо обвести кружком.

1. Техника - это:

- а) теоретические основы и совокупность тактических действий
- б) совокупность приемов для осуществления игровой и соревновательной деятельности
- в) педагогический процесс, направленный на освоение спортсменами приемов игры

2. Тактическая подготовка в спортивной тренировке, это:

- а) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных способностей;
- б) педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий;
- в) педагогический процесс, направленный на освоение спортсменами теории тактики и тактических действий.

3. Физические качества, это:

- а) отдельные качественные проявления физических способностей;
- б) индивидуальные особенности личности;
- в) характерные отличительные особенности игрока.

4. Принцип систематичности и последовательности обучения предполагает:

- а) формирование ясного представления об изучаемом действии;
- б) четкое планирование учебного материала и занятий;
- в) сознательное отношение к учебно-тренировочным занятиям.

5. Под методом обучения подразумевается:

- а) способ приобретения знаний, умений и навыков;
- б) закономерности обучения и совершенствования;
- в) овладение основными приемами техники и тактики игры.

6. Методика проведения занятий с занимающимися различных возрастных групп зависит от:

- а) гигиенических и естественных факторов;
- б) равномерного развития органов и систем организма детей;
- в) характера воздействий на организм различных игр и игровых упражнений.

7. Тренировочная нагрузка в спортивной тренировке – это:

- а) составная часть тренировки, отражающая количественную меру воздействий на спортсмена;
- б) составная часть тренировки, отражающая качественную меру воздействий на спортсмена;
- в) составная часть тренировки, отражающая физическое воздействие на спортсмена.

8. Задачей подготовительного периода учебно-тренировочного процесса является:

а) улучшение общей физической подготовки, развитие физических качеств, совершенствование психологической, тактической и технической подготовки спортсменов;

б) поддержание высокого уровня спортивной формы, дальнейшее повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических действий;

в) постепенное снижение объемов и интенсивности нагрузок, сохранение необходимого уровня тренированности.

9. Техническая подготовка в спортивной тренировке – это:

а) процесс формирования системы способов ведения игры;

б) процесс, направленный на овладение техникой разнообразных приемов;

в) процесс, направленный на овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями.

10. Тактическое действие – это:

а) особенности личности спортсменов, создающие условия для успешного осуществления игровой и соревновательной деятельности;

б) совместная деятельность спортсменов;

в) метод организации соревновательной деятельности спортсменов.

11. В процессе тактической подготовки в спортивной тренировке спортсмены приобретают:

а) умение владеть техническими средствами в изменяющихся игровых ситуациях;

б) средства для ведения соревновательной борьбы;

в) физические качества и умения, которые являются предпосылкой быстрее овладения конкретными техническими приемами.

12. Задачей соревновательного периода учебно-тренировочного процесса является:

а) улучшение общей физической подготовки, развитие физических качеств, совершенствование психологической, тактической и технической подготовки спортсменов;

б) постепенное снижение объема и интенсивности нагрузок, сохранение необходимого уровня тренированности;

в) поддержание высокого уровня спортивной формы, дальнейшее повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

13. Комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов, в спортивной тренировке называется:

а) системой подготовки;

б) интегральной подготовкой;

в) системой игры.

14. Объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выраженный в количестве состязаний – это:

а) тренировочная нагрузка;

- б) соревновательная нагрузка;
- в) структура соревновательной деятельности.

15. Физическая подготовка в спортивной тренировке – это:

- а) педагогический процесс, направленный на совершенствование способов ведения игры;
- б) педагогический процесс, направленный на повышение общей работоспособности организма;
- в) педагогический процесс, направленный на освоение умений и навыков.

16. Принцип индивидуализации обучения в спортивной тренировке предполагает:

- а) стремление к усвоению и совершенствованию технических приемов;
- б) учет индивидуальных особенностей с целью наилучшего развития способностей детей;
- в) умение контролировать работоспособность.

17. Важным условием организации учебно-тренировочного процесса является учет, включающий в себя:

- а) три вида: подготовительный, рабочий, итоговый;
- б) три вида: предварительный, итоговый, текущий;
- в) три вида: предварительный, рабочий, итоговый.

18. Задачей переходного периода учебно-тренировочного процесса является:

- а) поддержание высокого уровня спортивной формы, дальнейшее повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- б) улучшение общей физической подготовки, развитие физических качеств, совершенствование всех видов подготовки;
- в) постепенное снижение объема и интенсивности нагрузок, организация активного отдыха, сохранение необходимого уровня тренированности.

19. Отбор спортсменов в спортивной тренировке – это:

- а) комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей;
- б) комплекс мероприятий по выявлению психологических особенностей личности;
- в) комплекс мероприятий по выявлению физиологических особенностей спортсменов.

20. Физические способности – это:

- а) индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности;
- б) характерные отличительные особенности отдельного игрока;
- в) набор действий и операций, которые выполняют спортсмены в процессе игровой и соревновательной деятельности.

21. Принцип постепенности обучения в спортивной тренировке предполагает:

- а) осознанное понимание сущности технических приемов;

- б) обучение новому материалу на основе ранее усвоенного;
- в) постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.

22. В годичном макроцикле подготовки спортсменов выделяют определенное количество периодов:

- а) четыре периода;
- б) три периода;
- в) два периода.

23. Соревновательный период годичного макроцикла направлен на:

а) улучшение общей физической подготовки, развитие физических качеств, совершенствование психологической, тактической и технической подготовки спортсменов;

б) постепенное снижение объема и интенсивности нагрузок, сохранение необходимого уровня тренированности;

в) поддержание высокого уровня спортивной формы, дальнейшее повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

24. Подготовительный период годичного макроцикла направлен на:

а) улучшение общей физической подготовки, развитие физических качеств, совершенствование психологической, тактической и технической подготовки спортсменов;

б) поддержание высокого уровня спортивной формы, дальнейшее повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических действий;

в) постепенное снижение объемов и интенсивности нагрузок, сохранение необходимого уровня тренированности.

25. Переходный период годичного макроцикла направлен на:

а) поддержание высокого уровня спортивной формы, дальнейшее повышение функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

б) улучшение общей физической подготовки, развитие физических качеств, совершенствование всех видов подготовки;

в) постепенное снижение объема и интенсивности нагрузок, организация активного отдыха, сохранение необходимого уровня тренированности.

26. Построение годичного макроцикла подготовки зависит от основных закономерностей динамики спортивной формы и чередования ее фаз, под которой понимают:

а) благоприятные внешние и внутренние условия, способствующие повышению эффективности учебно-тренировочного процесса;

б) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов;

в) спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

27. Предметом планирования учебно-тренировочного процесса является:

а) процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени;

б) анализ элементов управления подготовкой спортсменов в течение определенного промежутка времени;

в) цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, тренировочный эффект, количество учебно-тренировочных занятий и дней отдыха.

28. Выделить лишнюю возрастную зону в многолетней динамике спортивных результатов:

- а) зона первых больших успехов;
- б) зона оптимальных возможностей;
- в) зона достижения высоких результатов;
- г) зона сохранения высоких результатов.

29. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро-, мезо- и _____.

30. Структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов, состоящих из нескольких занятий называется _____.

Оценочные средства промежуточной аттестации

Тестовое задание – 1: Объем и интенсивность нагрузки в ИВС. Способы дозирования и контроля нагрузки в ИВС.

1. Что такое объем тренировочной нагрузки?

а) Суммарное количество выполненной физической работы за одно занятие или тренировочный цикл, выраженное в количестве упражнений, подходов и повторений, а также расстоянии, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней.

б) Скорость выполнения упражнения, определяемая частотой сердечных сокращений.

в) Все выше перечисленное.

2. Что такое интенсивность тренировочной нагрузки?

а) Суммарное количество выполненной физической работы за одно занятие или тренировочный цикл, выраженное в количестве упражнений, подходов и повторений, а также расстоянии, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней.

б) Скорость выполнения упражнения, определяемая частотой сердечных сокращений.

в) Все выше перечисленное.

3. Составьте перечень показателей, по которым оценивают объем физической нагрузки.

а) По средней интенсивности и объему выполненной тренировочной работы.

б) По количеству тренировочных дней, занятий, суммарному времени работы, количеству пройденных километров, количеству нагрузки, выполненной с использованием различных средств, методов и в разных зонах интенсивности.

в) По содержанию физической, технической, психологической, тактической и теоретической подготовки.

4. Как определяется продолжительность циклического упражнения?

а) Количеством работы, выполненной в единицу времени.

б) Длиной дистанции и / или временем, затраченным на его выполнение.

в) Моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной работы.

5. Какие формы контроля, используются в практике спортивной тренировки?

а) Годичный, месячный и недельный.

б) Этапный, текущий и оперативный.

в) Педагогический, медико-биологический и психологический.

6. Какие методы контроля, используются в практике спортивной тренировки?

а) Административный, педагогический и самоконтроль.

б) Этапный, текущий и оперативный.

в) Педагогический, медико-биологический, биохимический, психологический и самоконтроль.

7. Какой из перечисленных методов контроля является основным?

а) Педагогический.

б) Медико-биологический.

в) Самоконтроль.

8. Основные средства педагогического контроля.

а) Тесты, направленные на оценку уровня физической, тактической, технической подготовки.

б) Тесты, направленные на оценку психологической подготовки.

в) Тесты, направленные на оценку уровня физической подготовки.

9. Основные средства самоконтроля.

а) Тесты, направленные на оценку уровня физической, тактической, технической подготовки.

б) Тесты, направленные на оценку психологической подготовки.

в) Ведение дневника тренировок (объем и интенсивность выполненной нагрузки, ЧСС, самочувствие и др.) с его анализом.

10. Назовите основные способы дозирования тренировочной нагрузки.

а) По объему, времени и интенсивности (ЧСС).

б) По соотношению интервалов работы и отдыха.

в) По количеству повторений (подходов) упражнения.

Тестовое задание – 2: Средства и методы развития выносливости в избранном виде спорта. Возрастные особенности развития выносливости в избранном виде спорта:

1. Дайте характеристику спортивной выносливости.

а) Способность организма выполнять работу с высокой интенсивностью.

б) Способность организма противостоять наступающему утомлению при длительной работе с постоянной интенсивностью.

в) Способность организма к выполнению кратковременной работы с возрастающей интенсивностью.

2. Дайте характеристику равномерного метода тренировки.

а) Длительное, непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью (вариативность $\pm 3\%$).

б) Повторное выполнение нагрузки со средней интенсивностью и периодами отдыха.

в) Выполнение нагрузки со средней интенсивностью и с периодами отдыха до полного восстановления.

3. Как называется наиболее благоприятный период для развития выносливости в избранном виде спорта?

а) Сенситивный.

б) Позитивный.

в) Активный.

4. Назовите сенситивный период развития выносливости в избранном виде спорта.

а) 5-7 лет.

б) 8-10 лет.

в) 13-15 лет.

5. Основной метод развития общей выносливости.

а) Равномерный.

б) Повторный.

в) Круговой.

6. К какой группе задач учебно-тренировочного занятия относится развитие выносливости?

а) Образовательные.

б) Воспитательные.

в) Оздоровительные.

7. При каких условиях более эффективно развитие выносливости?

а) На фоне максимальной постоянной скорости движения.

б) На фоне быстрого восстановления.

в) На фоне наступившего утомления.

8. Какие виды выносливости различают в избранном виде спорта?

а) Абсолютная и относительная.

б) Общая и специальная.

в) Все выше перечисленное.

9. Какие физические упражнения можно использовать для развития выносливости?

а) Подводящие и общеразвивающие упражнения.

б) Физические упражнения, главным критерием которых является время выполнения.

в) Физические упражнения, главным критерием которых является интенсивность выполнения.

10. Что такое утомление?

- а) Временное снижение уровня оперативной работоспособности.
- б) Временное повышение уровня оперативной работоспособности.
- в) Стабилизация уровня оперативной работоспособности.

Тестовое задание – 3: Организация и критерии отбора, этапы отбора в избранном виде спорта:

1. Что из перечисленного не входит в одну из разновидностей отбора?

- а) Селекция и комплектование команды.
- б) Отбор перспективных спортсменов и спортивная ориентация.
- в) Прием в секцию всех желающих.

2. Что из перечисленного не входит в один из этапов отбора?

- а) Комплектование групп начальной подготовки.
- б) Формирование учебно-тренировочных групп из числа наиболее одаренных детей.

в) Привитие интереса к занятиям в избранном виде спорта.

3. Какое количество этапов включает спортивный отбор?

- а) Три.
- б) Четыре.
- в) Пять.

4. От чего зависят задачи того или иного этапа отбора?

- а) От этапа многолетней подготовки.
- б) От избранного вида спорта.
- в) От возраста и пола спортсмена.

5. От чего зависит отбор в группы начальной подготовки в избранном виде спорта.

- а) От возраста, соответствующего избранному виду спорта.
- б) От физического развития.
- в) От умственного развития.

6. Основная задача отбора в группы начальной подготовки в избранном виде спорта.

а) Установление целесообразности спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

б) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

в) Установление способностей к достижению результатов международного класса.

7. Основная задача отбора в учебно-тренировочные группы в избранном виде спорта.

а) Установление целесообразности спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

б) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

в) Установление способностей к достижению результатов международного класса.

8. Основная задача отбора в группы спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

а) Установление целесообразности спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

б) Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

в) Установление способностей к достижению результатов международного класса.

9. Что такое спортивный отбор?

а) Определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов.

б) Процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта.

в) Все выше перечисленное.

10. Что такое спортивная ориентация?

а) Определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов.

б) Процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в избранном виде спорта.

в) Все выше перечисленное.

Тестовое задание – 4: Психологическая подготовка в ИВС.

1. Психологическая подготовка спортсмена представляет собой:

а) деятельность тренера и спортсмена, направленную на комплексное совершенствование свойств личности и психических качеств.

б) процесс развития и совершенствования двигательных качеств.

в) процесс развития технико-тактических навыков.

2. Психологическая подготовленность спортсмена это:

а) психическое состояние спортсмена, обеспечивающее эффективную реализацию накопленного потенциала в условиях соревновательной деятельности.

б) уровень проявления физических качеств.

в) степень физической подготовленности.

3. С чем связана волевая подготовка:

а) с развитием скоростно-силовых способностей.

б) с систематическим преодолением трудностей.

в) с совершенствованием тактических умений.

4. Психологическая подготовка спортсмена обеспечивает:

а) высокую надежность соревновательной деятельности.

б) высокую эффективность тренировочной деятельности.

в) оба этих варианта.

5. Какие виды психологической подготовки в избранном виде спорта вам известны:

- а) общая подготовка.
 - б) специальная подготовка.
 - в) оба этих варианта.
6. Какие психические качества Вам известны:
- а) быстрота и выносливость.
 - б) различные проявления воли и устойчивость к стрессу.
 - в) сила и гибкость.
7. Какие средства наиболее целесообразно использовать для совершенствования психологической подготовленности:
- а) силовые упражнения.
 - б) аутогенная тренировка.
 - в) гимнастические упражнения.
8. Какие возрастные периоды являются наиболее благоприятными для совершенствования психологической подготовленности спортсмена:
- а) 6-7 лет.
 - б) 13-14 лет.
 - в) весь период многолетней тренировки.
9. Как можно охарактеризовать один из важнейших компонентов психологической подготовки – идеомоторную тренировку:
- а) выполнение комплекса скоростно-силовых упражнений.
 - б) мысленное воспроизведение различных видов представлений.
 - в) применение интервального метода.
10. Что из перечисленного относится к видам предстартовых состояний:
- а) состояние оптимального возбуждения и состояние торможения.
 - б) состояние недостаточного возбуждения и перевозбуждения.
 - в) оба этих варианта.

Тестовое задание – 5: Физическая подготовка в избранном виде спорта.

1. Какие виды подготовки используются в избранном виде спорта:
- а) общая физическая подготовка.
 - б) специально физическая подготовка.
 - в) все перечисленные.
2. Какие задачи решает общая физическая подготовка:
- а) развитие физических качеств.
 - б) повышение общей работоспособности.
 - в) все перечисленные.
3. Какие задачи решает специальная физическая подготовка:
- а) развитие специальных физических качеств для избранного вида спорта.
 - б) повышение специальной работоспособности.
 - в) все перечисленные.
4. Что не является средствами общей физической подготовки:
- а) физические упражнения из различных видов спорта.
 - б) технические приемы.
 - в) подвижные игры и эстафеты.

5. Какой из видов подготовки должен преобладать на первом году обучения:
- а) физическая подготовка.
 - б) техническая подготовка.
 - б) тактическая подготовка.
6. Какой из видов подготовки должен преобладать на этапе углубленной специализации:
- а) физическая подготовка.
 - б) техническая подготовка.
 - в) интегральная подготовка.
7. Что определяет абсолютную силу спортсмена:
- а) максимальная величина поднятого груза.
 - б) проявление максимального усилия в минимальный промежуток времени.
 - в) величина максимального усилия относительно массы спортсмена.
8. Что лимитирует уровень проявления быстроты спортсмена:
- а) генетические способности.
 - б) уровень развития выносливости.
 - в) степень развития силы.
9. Какие упражнения развивают координационные способности:
- а) упражнения вызывающие нарушения координации движений.
 - б) скоростно-силовые упражнения.
 - в) упражнения на гибкость.
10. С помощью каких средств развивается выносливость:
- а) бег на короткие дистанции.
 - б) кроссовый бег.
 - в) работа над гибкостью.

Практические задания с проблемными ситуациями (для оценки умений):

Тема «Методические особенности планирования вытягивающего мезоцикла в подготовительном периоде годового макроцикла в группах спортивного совершенствования (вид спорта – легкая атлетика, дисциплина – бег на короткие дистанции)»

Проблемная ситуация – методика развития скоростных способностей легкоатлетов – бегунов на короткие дистанции. Одной из важнейших методических проблем при развитии скоростных способностей является проблема потери скорости на второй половине 100-метрового отрезка пробегаемой дистанции. Задачей тренировочных занятий являлось развитие способности занимающихся преодоления скоростного барьера. Для решения данной задачи тренер применял следующие методы и средства: 1) основные средства – скоростные упражнения в пробегании минимальных отрезков на дистанции 100 метров; 2) метод – повторный, интервально-серийный (использовать отрезки 5, 10 метров сериями 6-8 раз, скорость максимальная на каждом отрезке). Спустя некоторое время после проведения повторного

тестирования тренер обнаружил, что прирост скоростных способностей незначителен, а показатели скоростных способностей улучшились на незначительную величину.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные Вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация - методика воспитания быстроты двигательной реакции. Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между

необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

Задание: 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться преподавателю для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Тема «Методические особенности планирования ударного микроцикла в соревновательном периоде годового макроцикла в группах спортивного совершенствования (вид спорта – баскетбол)»

Проблемная ситуация - методика совершенствования техники бросков мяча в корзину в прыжке со средней дистанции во взаимосвязи с развитием скоростно-силовых способностей. Одной из важнейших методических проблем при использовании метода сопряженных воздействий в совершенствовании технических приемов игры является проблема правильной последовательности при подборе физических упражнений и дозировании физической нагрузки в каждом из них. Задачей тренировочных занятий являлось развитие скоростно-силовых способностей во взаимосвязи с совершенствованием техники бросков мяча в корзину в прыжке со средней дистанции. Для решения данной задачи тренер применял следующие методы и средства: 1) основные средства – броски мяча в корзину в прыжке со средней дистанции в сочетании с рывками до средней линии баскетбольной площадки в течение двух минут; 2) метод – интервально-серийный (5 серий по 20 бросков мяча в корзину). Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования тренер обнаружил, что прирост скоростно-силовых способностей незначителен, а показатели данных способностей улучшились на незначительную величину. При этом, результативность бросков мяча в корзину ухудшилась.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные Вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация. В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод сопряженных воздействий можно использовать лишь в ударных микроциклах соревновательного периода годового макроцикла. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что метод сопряженных воздействий можно использовать в тренировочном процессе и

базовых микроциклов специально-подготовительного этапа подготовительного периода годичного макроцикла.

Задание. Определите, кто из них прав.

Проекты – групповые практико-ориентированные задания (для оценки навыков и опыта деятельности):

1. Практико-ориентированное задание по теме «Технология планирования годичного макроцикла (избранный вид спорта)».

Цель проекта – разработка модели годичного макроцикла для тренировочных групп (избранный вид спорта).

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (несоответствие фаз развития спортивной формы в годичном макроцикле).
2. Формирование состава проектной группы.
3. Распределение обязанностей в группе.
4. Выполнение практической части проекта (разработка технологии).
5. Презентация проекта.
6. Оценка работы проектной группы.

Для разработки технологии годичного макроцикла необходимо:

1. Определить годовой объем нагрузки и объем нагрузки в микроцикле для тренировочных групп (избранный вид спорта).
2. Определить цель подготовки спортсменов в годичном тренировочном цикле.
3. Определить задачи подготовки спортсменов в годичном тренировочном цикле.
4. В соответствии с календарем соревнований, определить периоды годичного тренировочного цикла подготовки спортсменов.
5. В соответствии с периодизацией годичного тренировочного цикла, определить виды подготовки спортсменов, и спланировать их в годичном цикле.
6. Поставить цели и задачи по видам подготовки в каждом периоде годичного тренировочного цикла.
7. В соответствии с периодом годичного макроцикла, определить типы и виды мезо- и микроциклов, а также направленность подготовки в них.
8. Подобрать средства и методы тренировочного процесса в годичном макроцикле, в соответствии с периодизацией, видами подготовки, типом мезо- и микроциклов.
9. Распределить последовательность использования средств и методов в тренировочных занятиях каждого микроцикла.

Практико-ориентированное задание по теме «Специфические особенности проявления работоспособности у представителей разных типов морфофункциональной конституции человека. Особенности построения тренировочного процесса для представителей разных типов конституции».

Цель проекта – разработка технологии ударного микроцикла для групп спортивного совершенствования.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (низкий уровень скоростно-силовых способностей).
2. Формирование состава проектной группы.
3. Распределение обязанностей в группе.
4. Выполнение практической части проекта (разработка технологии).
5. Презентация проекта.
6. Оценка работы проектной группы.

Для разработки технологии ударного микроцикла необходимо:

1. Определить направленность ударного микроцикла и количество тренировочных занятий в нем.
2. Определить цель тренировочного процесса в ударном микроцикле.
3. Определить задачи тренировочного процесса в ударном микроцикле.
4. В соответствии с типом микроцикла, определить виды подготовки спортсменов, и спланировать их в ударном микроцикле.
5. Поставить цели и задачи по видам подготовки в каждом тренировочном занятии ударного микроцикла.
6. Подобрать средства для совершенствования техники двигательных действий во взаимосвязи с развитием двигательных способностей методом сопряженных воздействий.
7. Распределить последовательность использования средств в каждом тренировочном занятии ударного микроцикла.
8. Провести дозирование физической нагрузки при выполнении упражнений методом сопряженных воздействий на каждом тренировочном занятии ударного микроцикла.

Практико-ориентированные задания

(для оценки навыков и опыта деятельности):

Задание 1 – На основе этапов отбора и показателей определите критерии одаренности и заполните таблицу

Критерии спортивной одаренности

<i>Этапы отбора</i>	<i>Показатели</i>	<i>Критерии</i>

Проведите обследование соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта

Основные требования к содержанию программы обследования соревновательной деятельности заключаются в регистрации, определении установленных показателей с соблюдением условий проведения тестовых процедур по:

1. сравнительному анализу результатов соревновательной деятельности с планируемым уровнем готовности спортсменов (по специфическим для каждого вида спорта модельным характеристикам);

2. определению степени реализации спортсменом (командой) различных сторон подготовленности в период ответственных соревнований с учетом специфики вида спорта:

а) циклические виды спорта:

- временные показатели преодоления отдельных участков дистанции, частота и темп шагов;
- кинематические показатели: линейная и угловая, временные характеристики фаз движения;

б) единоборства:

- количество технических действий (оценок, наказаний);
- качество технических действий (оценок, наказаний);
- перечень используемых тактико-технических действий;
- объем, разносторонность, активность, эффективность и результативность тактико-технических действий;

в) сложно-координационные и скоростно-силовые виды спорта:

- временные, пространственные и угловые характеристики, линейные скорости звеньев тела (снаряда);
- траектория общего центра масс тела спортсмена в различных фазах движения;
- количество и время выполнения комбинаций;
- высота полета;
- количество «связок», элементов, коэффициенты трудности;
- стабильность, точность и качество выполнения базовых элементов, связок и комбинаций в целом;

г) игровые виды спорта:

- статистические показатели: тактико-технические действия (подача, атака, блок, прием, передача, результативность бросков (ударов), потери, перехваты и др.);
- время участия в игре, моторная плотность;
- разносторонность, стабильность и эффективность тактико-технических действий;
- показатели организации и применения командного нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите;

- временные и пространственные характеристики перемещения игроков;

д) стрелковые виды спорта:

- временные параметры выстрела;
- структурные элементы выстрела (время подготовки и выполнения выстрела);
- ритм стрельбы.

Проведите оценку быстроты в действиях спортсменов в избранном виде спорта (психомоторное развитие).

Использование естественных движений в форме специальных физических упражнений — наиболее простой и информативный метод изучения

особенностей психомоторики спортсменов. Результат фиксируется методом контролируемого наблюдения в протоколе произвольной формы.

Упражнение - движения по командам. Проверяющий подает команду для движения руками (например, правую вверх, левую в сторону, левую вниз, правую в сторону и др.), занимающиеся выполняют команду.

Порядок упражнения: проводится объяснение и в медленном темпе выполняется пять команд группой в 3-5 человек, затем подается 11-12 команд за 30 секунд. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 2, кто не выполнил - оценку 1.

Следующий этап: 13-15 команд за 30 секунд. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 3, остальные - оценку 2.

Следующий этап: 16-17 команд за 30 секунд. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 4, остальные - 3.

Последний этап: 19-20 команд за 30 секунд - оценка 5.

Команды зачитываются с подготовленного текста под контролем секундомера. От проводящего оценивание требуется большой опыт и предварительная подготовка. В одну команду входит указание на два движения.

Задание 4 – Разработайте комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта и заполните таблицу

<i>Название упражнения</i>	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания к выполнению упражнения</i>

Перечень теоретических вопросов для зачета

1. Содержание основных понятий в теории и методике спортивной тренировки.

2. Специальные принципы спортивной тренировки, определяющие собой внутренне необходимые существенные связи между тренировочными воздействиями и их эффектом, между различными компонентами содержания спортивной тренировки, между фазами тренировочного процесса и ходом развития тренированности спортсмена.

3. Основные специфические средства спортивной тренировки в избранном виде спорта: избранные соревновательные, специально-подготовительные (подводящие, развивающие, комбинированные), общеподготовительные упражнения. Естественно-средовые средства тренировки. Медико-биологические средства спортивной тренировки. Средства психологического воздействия. Материально-технические средства.

4. Общепедагогические методы, используемые в спортивной тренировке: словесные, наглядные.

5. Практические методы, используемые в спортивной тренировке: методы строго регламентированного упражнения (преимущественно направленные на освоение спортивной техники, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств), игровой и соревновательный.

6. Периодизация годичного макроцикла тренировочного процесса: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

7. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная, теоретическая подготовка.

8. Отбор в системе подготовки спортсменов.

9. Контроль в системе подготовки спортсменов.

10. Учет в системе подготовки спортсменов.

11. Многолетний процесс подготовки спортсменов.

12. Подготовка спортсменов на этапе начального обучения.

13. Подготовка спортсменов на тренировочном этапе.

14. Подготовка спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

15. Система спортивной тренировки – первый компонент спортивной подготовки.

16. Система соревнований – второй компонент спортивной подготовки.

17. Система факторов, дополняющих тренировку и соревнования – третий компонент спортивной подготовки.

18. Оценка видов подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта.

19. Контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в избранном виде спорта.

20. Контрольные упражнения-тесты для оценки специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

21. Контрольные упражнения-тесты для оценки технической подготовленности в избранном виде спорта.

22. Контрольные упражнения-тесты для оценки тактической подготовленности в избранном виде спорта.

23. Модельные характеристики для оценки показателей соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

24. Контрольные упражнения-тесты для оценки функциональной подготовленности в избранном виде спорта.

25. Экспертная оценка техники двигательных действий в избранном виде спорта.

26. Методические особенности реализации принципа «Единство общей и специальной подготовки» в тренировочном процессе в избранном виде спорта.

27. Методические особенности реализации принципа «Непрерывность тренировочного процесса» и «Цикличность тренировочного процесса» в тренировочном процессе в избранном виде спорта.

28. Методические особенности реализации принципа «Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам», «Волнообразность и вариативность динамики нагрузок» в тренировочном процессе в избранном виде спорта.

29. Практические методы в процессе спортивной тренировки – разновидности методов строго регламентированного упражнения.

30. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

31. Методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств и развитие двигательных способностей.

32. Подбор методов в соответствии с поставленными задачами, общепедагогическими принципами и специальными принципами спортивной тренировки.

33. Подбор методов в соответствии с возрастными и половыми особенностями спортсменов, их квалификацией и уровнем подготовленности.

34. Физические упражнения – основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные (а) собственно соревновательные упражнения; б) тренировочные формы соревновательных упражнений), специально-подготовительные (подводящие, направленные в основном на освоение техники движений; развивающие, направленные главным образом на развитие физических и психических способностей; комбинированные, направленные на одновременное развитие качеств и техники движений), общеподготовительные (средства общей подготовки спортсмена).

35. Годичный тренировочно-соревновательный цикл подготовки спортсменов.

36. Закономерность развития спортивной формы.

37. Подготовительный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки.

38. Соревновательный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, этапы, задачи, виды подготовки.

39. Переходный период годичного макроцикла, преимущественная направленность содержания процесса подготовки, задачи, виды подготовки.

40. Методические особенности общей физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

41. Методические особенности специальной физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

42. Методические особенности технической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

43. Методические особенности тактической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

44. Методические особенности психологической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

45. Методические особенности интегральной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

46. Методические особенности интеллектуальной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

47. Методические особенности теоретической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

48. Методические особенности отбора на этапе начального обучения.

49. Методические особенности отбора на тренировочном этапе по годам обучения.

50. Методические особенности отбора на этапе спортивного совершенствования.

51. Содержание комплексного контроля в системе подготовки спортсменов и его разновидности.

52. Этапный контроль: контроль физических нагрузок, контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.

53. Текущий контроль: контроль физических нагрузок, контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.

54. Оперативный контроль: контроль физических нагрузок, контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочной деятельности, контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.

55. Поэтапный учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов.

56. Текущий учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов. Оперативный учет учебно-тренировочного процесса, показателей подготовленности спортсменов.

57. Многолетняя спортивная подготовка - единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

58. Оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

59. Нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности.

60. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется.

61. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

62. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

63. Одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

64. Методические особенности построения тренировочно-соревновательного процесса на этапе начальной подготовки.

65. Методические особенности видов подготовки на этапе начального обучения.

66. Методические особенности использования средств и методов по видам подготовки на этапе начального обучения.

67. Методические особенности обучения техники двигательных действий и развития двигательных способностей на этапе начального обучения.

68. Методические особенности построения тренировочно-соревновательного процесса на тренировочном этапе по годам обучения.

69. Методические особенности видов подготовки на тренировочном этапе по годам обучения.

70. Методические особенности использования средств и методов по видам подготовки на тренировочном этапе по годам обучения.

71. Методические особенности обучения техники двигательных действий и развития двигательных способностей на тренировочном этапе по годам обучения.

72. Методические особенности построения тренировочно-соревновательного процесса на этапе спортивного совершенствования.

73. Методические особенности видов подготовки на этапе спортивного совершенствования.

74. Методические особенности использования средств и методов по видам подготовки на этапе спортивного совершенствования.

75. Методические особенности совершенствования техники двигательных действий и двигательных способностей на этапе спортивного совершенствования.

76. Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе начального обучения.

77. Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на тренировочном этапе.

78. Методические особенности компонентов системы спортивной подготовки: системы спортивной тренировки, системы соревнований и системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования на этапе спортивного совершенствования.

79. Контрольные упражнения-тесты для оценки общей физической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

80. Контрольные упражнения-тесты для оценки специальной физической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

81. Контрольные упражнения-тесты для оценки технической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

82. Контрольные упражнения-тесты для оценки тактической подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

83. Модельные характеристики и методика оценки показателей соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

84. Контрольные упражнения-тесты для оценки функциональной подготовленности в избранном виде спорта и методика проведения тестирования.

85. Методика экспертной оценки техники двигательных действий в избранном виде спорта.

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

Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля), и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Выступление с презентацией / Устное сообщение с предоставлением тезисов	Выступления с презентацией, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему докладов и требования, предъявляемые к их выполнению и защите. Индивидуальные творческие задания выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Преподаватель знакомит студентов с критериями оценивания. Индивидуальные творческие задания должны быть выполнены к занятию по изучению предлагаемой темы и в соответствии с требованиями к оформлению (подготовка выступления с презентацией или подготовка устного сообщения и написание тезисов). Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.
Промежуточное тестирование	Промежуточное тестирование проводится по результатам освоения разделов дисциплины во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте, время выполнения.
Практические задания с проблемными ситуациями	Выполнение задания осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты выполнения практического задания оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю.

<p>Проектирование групповых практико- ориентированных заданий</p>	<p>Преподаватель не менее, чем за неделю до срока разработки проекта группового практико-ориентированного задания, доводит до сведения обучающихся предлагаемые темы проектов. На практическом занятии студенты распределяются по группам (4-6 человек) для выполнения задания. Преподаватель на занятии знакомит студентов с критериями оценивания. Разработанные и оформленные в соответствии с требованиями проекты в назначенный срок сдаются на проверку преподавателю. Защита проекта и оценивание работы проектной группы проводится в назначенный срок.</p>
---	---