

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)

«Управление тренировочным процессом»

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки

Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

к.п.н., доцент Шихшабеков Ш.Ю.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине **«Управление
тренировочным процессом»**

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01– Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

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

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

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

- способен реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида (СК-2);

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Состояние спортивной тренировки и направления ее совершенствования.	СК-2	Тесты
2	Принципы, используемые в управлении спортивной тренировке.	СК-2	Реферат доклад
3	Структура подготовленности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта.	СК-2	Устный опрос
4	Диагностика подготовленности спортсмена	СК-2	Тесты
5	Методика совершенствования подготовленности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта	СК-2	Реферат доклад
6	Контроль в	СК-2	Тесты

	спортивной тренировке и управление тренировочным процессом		
7	Основы планирования спортивных тренировок и методика построения занятий и микроциклов	СК-2	Реферат доклад
8	Планирование спортивной тренировки в течение года	СК-2	Устный опрос Контрольная работа
9	Многолетнее планирование спортивной тренировки	СК-2	Тесты
10	Спортивная тренировка женщин.	СК-2	Реферат доклад
11	Планирование тренировочных воздействий и факторов восстановления в виде единого комплексного процесса.	СК-2	Тесты
12	Воспитание на занятиях спорта	СК-2	Реферат доклад
13	Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена	СК-2	Устный опрос
14	Вопросы теории	СК-2	Тесты

	технической подготовки спортсмена		Контрольная работа
15	Особенности высшего технического мастерства спортсменов	СК-2	Реферат доклад
16	Методы совершенствования технического мастерства спортсменов	СК-2	Устный опрос
17	Планирование спортивно-технического совершенствования спортсменов	СК-2	Тесты
18	Совершенствование координационных способностей спортсменов	СК-2	Реферат доклад

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

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	СК-2	Уровень знаний Основные причины периодических изменений тренировочного процесса; - закономерности развития спортивной формы, как основа периодизации спортивной тренировки; - периоды и этапы спортивной	Тесты Устный опрос Реферат Доклад Контрольная работа

		<p>тренировки; - основные формы контроля в спортивной тренировке.</p> <p>Уровень умений Осуществлять планирование и контроль тренировочного процесса; - построение тренировки в различных циклах подготовки.</p> <p>Уровень навыков Умением и навыками построения тренировочного процесса в различных циклах подготовки.</p>	
--	--	--	--

Описание шкалы оценивания

На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

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.

Содержание оценочных средств

Тестовые задания

Тема Состояние спортивной тренировки и направления ее совершенствования.

1. Под срочной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

- а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом;
- б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;
- в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;
- г) все перечисленное выше верно.

2. Под долговременной адаптацией организма к физическим нагрузкам понимается

- а) физиологические сдвиги, происходящие в течение длительного времени занятия спортом под воздействием нагрузки;
- б) психологические изменения свойств нервной системы под воздействием упражнений;
- в) физиологические сдвиги, происходящие под воздействием нагрузки в течение тренировочного занятия;
- г) все перечисленное выше верно

3. Специфические координационные способности успешнее всего развиваются ...

- а) в 6-7 лет; б) с 9 до 12 лет;
- в) в период полового созревания;
- г) в возрасте от 16 до 18 лет.

4. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- а) временем удержания позы ("шпагата");

- б) в угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов;
- в) скоростью выполнения упражнений;
- г) эффектом проявления абсолютной силы.

5. В структуре тренировочного занятия выделяют подготовительную, основную и заключительную части потому, что:

- а) так тренеру удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) это обусловлено закономерностями деятельности систем организма и управления физической работоспособностью;
- в) выделение частей обусловлено требованиями соответствующих органов управления;
- г) так принято.

6. Отрицательно влияют на воспитание гибкости чрезмерное развитие:

- а) выносливости;
- б) силы;
- в) быстроты;
- г) координационных способностей

7. Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:

- а) интенсивность (скорость) передвижения;
- б) продолжительность упражнения;
- в) число повторений упражнения и интервалы отдыха;
- г) всем вышеперечисленным

8. Спортивная тренировка – это...

- а) повторное выполнение спортивного упражнения для достижения высокого результата;
- б) педагогический процесс, включающий обучение физическим упражнениям, развитие его физических и психических способностей;
- в) собственно соревновательная деятельность;
- г) организация деятельности по совершенствованию человека в сфере спорта.

9. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

- а) восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры);
- б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- г) физические упражнения;
- д) мобилизующие, корригирующие средства.

10. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- а) регламентирующие положения, важные педагогические правила, рекомендации к построению тренировочного процесса;
- б) способы применения основных средств спортивной тренировки в подготовке спортсмена;
- в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена;
- г) все выше указанные

11. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально-подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) все вышеперечисленные

12. Выберите из перечисленных ниже основную причину возникновения, так называемого скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся:

- а) возраст занимающегося;
- б) образование достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями;
- в) небольшой объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия;
- г) большой интервал отдыха между повторным выполнением упражнений скоростной направленности.

13. Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

- а) собственно-подготовительные;
- б) подводящие и развивающие
- в) соревновательные;
- г) игровые.

14. Процесс развития спортивной формы характеризуется ... фазами
а) двумя; б) тремя; в) четырьмя; г) пятью.

15. Соревновательные упражнения – это...

- а) упражнения, которые содержат элементы соревновательного действия, их варианты, а также движения, сходные с ними;
- б) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки с учетом спортивной специализации;
- в) целостные двигательные действия, которые составляют предмет спортивной специализации;
- г) упражнения специальной физической подготовки

16. Специально-подготовительные упражнения – это...

- а) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки;
- б) целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности;
- в) упражнения, обеспечивающие формирование важных морально-волевых качеств;
- г) упражнения, служащие преимущественно средствами силовой подготовки.

17. Общеподготовительные упражнения – это упражнения, которые ...

- а) содержат элементы соревновательного действия и их вариантов, а также движения сходные с ними;
- б) целостные двигательные действия, которые составляют предмет соревновательной деятельности;
- в) служащие средствами специальной физической подготовки;
- г) упражнения, служащие преимущественно средствами общей физической подготовки и всесторонней физической подготовки

18. К основным специфическим методам спортивной тренировки относится:

- а) наглядный метод; б) словесный метод; в) метод строго регламентированного упражнения; г) все вышеперечисленные

19. Объем нагрузки – это...

- а) суммарное количество тренировочной работы, выражаемое в количестве тренировочных занятий, количестве повторений упражнений;
- б) темп движений, скорость выполнения упражнений, величина отягощений;
- в) время отдыха между тренировочными занятиями;
- г) выполнение упражнений в предельно короткий отрезок времени.

20. *Интенсивность нагрузки – это ...*

- а) время выполнения упражнений;
- б) темп движений, скорость выполнения упражнений, величина отягощений;
- в) количество выполненных в тренировочном занятии упражнений;
- г) количественная и качественная стороны нагрузки.

21. *В системе управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:*

- а) оперативный, текущий, этапный; б) исходный, рубежный, заключительный
- в) основной, итоговый, предварительный; г) биохимический, педагогический.

Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а) формирование максимального фонда двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

22. *Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:*

- а) втягивающий, базовый, подготовительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный, соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

23. *Тренировочные циклы, на основе которых строится структура годовичного тренировочного процесса называются:*

- а) тренировочными, соревновательными, восстановительными;
- б) микроциклами, мезоциклами, макроциклами;
- в) оперативными, текущими, этапными;
- г) подготовительными, основными, соревновательными.

25. *Пульсометрия тренировочного занятия дает возможность определять:*

- а) ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку;
- б) время, затраченное на выполнение физических упражнений;
- в) уровень физической подготовленности спортсмена;
- г) количество упражнений специальной направленности.

26. *Более длительного развития в многолетнем цикле тренировок требует:*

- а) гибкость; б) выносливость; в) сила; г) ловкость

27. *В большей степени зависит от природных данных и поэтому плохо поддается тренировке*

- а) выносливость; б) быстрота; в) сила; г) гибкость

28. *С помощью хронометража тренировочного занятия определяют:*

- а) объем нагрузки;
- б) интенсивность нагрузки;
- в) моторную и общую плотность тренировочного занятия;
- г) индекс нагрузки

29. *Число технических действий, которые спортсмен выполняет в тренировке или условиях соревнований*

- а) разносторонностью технической подготовленности;
- б) рациональностью техники;
- в) эффективностью техники;
- г) объем технической подготовленности (общий и соревновательный)

30. *Степень разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен, характеризует его*

- а) разносторонность технической подготовленности;
- б) рациональность техники;
- в) эффективность техники;
- г) объем технической подготовленности

Верные ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>в</i>	<i>а</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>г</i>	<i>б</i>	<i>г</i>	<i>а</i>
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<i>г</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>в</i>	<i>б</i>	<i>г</i>	<i>в</i>	<i>а</i>	<i>б</i>
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<i>а</i>	<i>г</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>а</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>в</i>	<i>г</i>	<i>а</i>

Темы для рефератов

- 1 Понятие «Спорт».
- 2 Многообразие видов спорта.
- 3 Актуальные вопросы развития видов спорта.
- 4 Спортивный отбор.
- 5 Физические качества спортсмена.
- 6 Цели, задачи и содержание тренировки.
- 7 Средства тренировки и методы их применения.
- 8 Моральная и психологическая подготовка.
- 9 Планирование спортивного совершенствования.
- 10 Прогнозирование спортивных результатов.
- 11 Контроль и учет спортивного совершенствования.
- 12 Теоретическая подготовка.
- 13 Тактическая подготовка.
- 14 Физическая подготовка.
- 15 Спортивное долголетие.
- 16 Основы судейства.
- 17 Характеристика деятельности тренера-преподавателя.
- 18 Составление индивидуальных планов тренировки и анализ выполнения.
- 19 Медико-биологические и психологические особенности спортивной тренировки детей.
- 20 Спортивный отбор в юношеском спорте.

Контрольная работа № 1.

1. Основные понятия нагрузки упражнения

Задания: укажите понятие, которому соответствует определение.

1. минимальное время необходимое для полного восстановления оперативной работоспособности организма.
2. упражнения выполняемые за счет аэробного механизма энергообеспечения мышечной работы, направлены на развитие стайерской скорости, выносливости.
3. отдых, включающий в себя упражнения с восстановительным эффектом, которые могут быть: дыхательные, сохраняющие температуру мышц и суставов, поддерживающие возбудимость нервной и мышечной системы.
4. это объем, определяющий эффект упражнения, характеризующийся значительными сдвигами в функциональных системах и проявляющимися через определенное время более высоким уровнем их возможностей.
5. это составляющий компонент нагрузки, результат воздействия упражнения на организм, выраженный протекающими или происшедшими в нем функциональными изменениями.
6. характеризуется незначительными функциональными сдвигами во время упражнения, что способствует активизации в них восстановительных процессов, достигается малыми объемами упражнений.
7. эффект, проявляющийся как результат после действия упражнения и характеризующийся уровнем функционального восстановления и сверх восстановления соответствующим состоянием организма в фазах относительной нормализации и гиперкомпенсации.
8. это концентрация упражнения, выраженная степенью функциональной активности организма в единицу времени.
9. это компонент содержания упражнения, мера его воздействия на организм, выраженная степенью и продолжительностью его функциональной активности и величиной функциональных изменений.
10. результат воздействия упражнения на организм, различают по времени и по глубине функциональных сдвигов.

Контрольная работа № 2.

1. Методы управления нагрузкой физического упражнения.

Укажите упражнения, нагрузка которого соответствует одному из ниже перечисленных методов

1. подтягивание на перекладине 6+5+4+3+2+1 с отдыхом.
2. становая тяга (3x50 кг)+(3x50 кг) с полным интервалом отдыха.
3. подъем на бицепс гантелей (6x10 кг)+ (5x5 кг) без интервалов отдыха.
4. бег 130-140 ударов в минуту.
5. бег по пересеченной местности.
6. подтягивание на перекладине 1+2+3+4+5+6 с отдыхом.
7. отжимание от гимнастических брусьев 5+3+1 с не полным интервалом отдыха.
8. бег 20 м + 60 м.+30 м.+60 м. с полными интервалами отдыха.
9. бег на короткие отрезки с полным интервалом отдыха 4x30метров.
10. бег 20м+40м+80м+100м. с полным интервалом отдыха.
11. бег в гору 1-2км.
12. велогонка по треку на 5-7км.

Контрольная работа № 3

Определения понятий силовых способностей

- 1 ... - вариант метода интервального упражнения в силовой тренировке, когда в преодолении постоянного сопротивления, величина мышечного напряжения постепенно возрастает с неопредельной величины в начале повторений до предельной в конце повторения.
- 2 ... - вариант метода повторного упражнения в силовой тренировке, когда величина динамического мышечного усилия в каждом повторении предельная.
- 3 ... - вариант метода максимальных усилий, когда величина изометрического мышечного напряжения в каждом повторен предельная
- 4 ... - вариант метода повторного упражнения в скоростно-силовой тренировке, когда скорость мышечного сокращения максимально возможная для заданной величины мышечного усилия.
- 5 ... - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средством мышечных напряжений.
- 6 ... - проявляются при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями, а так же при мышечных напряжениях изометрического типа

- 7 ... - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством максимальных мышечных напряжений
- 8 ... - максимальная сила, оцениваемая безотносительно к весу тела
- 9 ... - величина максимальной силы, приходящейся на один килограмм веса тела.
- 10 ... - характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины.
- 11 ... - способность преодолевать внешнее сопротивление с максимально возможной и равномерной скоростью мышечного сокращения на протяжении всего упражнения.
- 12 ... - способность преодолевать внешнее сопротивление с максимально возможной скоростью мышечного сокращения в начальный момент движения
- 13 ... - мышечное усилие, проявляемое при удлинении мышцы.
- 14 ... - мышечное усилие, проявляемое при сокращении мышцы
- 15 ... - мышечное усилие, проявляемое без изменения длины мышцы.

Контрольная работа №4

Определения понятий быстроты

Укажите понятие, которому соответствует определение.

- 1 ... - комплекс способностей выполнять движения без внешнего сопротивления или повторять их, либо реагировать адекватным действием на внешний раздражитель.
- 2 ... - способность отвечать адекватным действием на какое-либо явление в минимальное время .
- 3 ... - способность повторять движения без внешнего сопротивления в минимальное время.
- 4 ... - это способность реагировать в минимальное возможное время необходимым движением или двигательным действием на заранее известный сигнал.
- 5 ... - способность отвечать адекватным действием на какое-либо явление в минимальное время в условиях неопределенности, как ответного действия, так и явления.

- 6 ... - это способность выбирать в минимальное возможное время из разнообразных ответных двигательных действий наиболее адекватное в соответствии с возникшей ситуацией.
- 7 ... - способность отвечать адекватным действием на перемещаемый объект в минимальное время в условиях неопределенности, как ответного действия, так и параметров движения объекта.
- 8 ... - способность повторять движения без внешнего сопротивления или выполнять их в минимальное возможное время.
- 9 ... - способность выполнять движение без внешнего сопротивления в минимальное возможное время.
- 10 ... - это мышечное функциональное изменение положения части тела.
- 11 ... - это система движений и поз тела организованная для решения конкретной двигательной задачи.
- 12 ... - это система двигательных действий направленная на решение определенных задач двигательного процесса в соответствии с его закономерностями.

Вопросы для зачета

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Понятие «Спорт».
2. Многообразие видов спорта.
3. Подготовка спортсмена.
4. Цели, задачи и содержание тренировки.
5. Средства спортивной подготовки и методы их применения.
6. Стороны спортивной подготовки.
7. Спортивная ориентация и отбор.
8. Спортивный отбор, этапы и критерии.
9. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
10. Стадия базовой подготовки.
11. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей.
12. Стадия спортивного долголетия.
13. Эффекты тренировочного процесса.
14. Спортивная тренировка и ее средства
15. Принципы спортивной тренировки.
16. Методы спортивной тренировки.

17. Циклы спортивной тренировки.
18. Методические основы многолетней подготовки.
19. Типовая периодизация большого цикла тренировки.
20. Подготовительный период тренировки.
21. Соревновательный период тренировки.
22. Переходный период тренировки.
23. Особенности периодизации в различных видах спорта.
24. Планирование в спортивной практике.
25. Физиологическое обоснование периодизации спортивной тренировки.
26. Сочетание общефизической и специальной подготовки, объема и интенсивности нагрузок в тренировочном процессе.
27. Методика управления «спортивной формой».
28. Тренированность и «спортивная форма».
29. Обоснованность периодизации спортивной тренировки.
30. Об основах специализированных занятий спортом в детском возрасте.
31. Некоторые особенности спортивной тренировки детей.
32. Спортивная ориентация школьников.
33. Современный юношеский спорт.
34. Планирование спортивного совершенствования.
35. Контроль и учет спортивного совершенствования.
36. Моральная и специальная психологическая подготовка.
37. Теоретическая подготовка спортсмена.
38. Физическая подготовка спортсмена.
39. Методические основы многолетней подготовки.
40. Спортивное долголетие.
41. Планирование тренировочного процесса.
42. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.
43. Составление индивидуальных планов тренировки и анализ выполнения.
44. Характеристика деятельности тренера-преподавателя.
45. Требования, предъявляемые к личности тренера-преподавателя.
46. Составление годового календарного плана соревнований.
47. Организационные и экономические основы профессионального спорта.
48. Методы оценивания уровня общей и специальной работоспособности занимающихся.

49. Эффективность используемых средств и методов тренировки.
50. Техника безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Вопросы для экзамена

1. Основные понятия (понятия, основные средства и методы спортивной тренировки).
2. Общая характеристика и пути оптимизации спортивной тренировки.
3. Сущность системного подхода и проблема синтеза знаний в области спортивной тренировки.
4. Общая характеристика принципов спортивной тренировки.
5. Основные принципы дидактики и их использование в спортивной тренировке.
6. Специфические принципы спортивной тренировки.
7. Стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений.
8. Основные факторы, определяющие уровень достижений в циклических видах спорта.
9. Комплексные исследования структуры подготовленности спортсменов.
10. Скоростно-силовые возможности спортсмена.
11. Специальная выносливость спортсмена.
12. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала при специфических нагрузках.
13. Компоненты тренировочной нагрузки и особенности их применения при решении задач спортивной тренировки.
14. Повышение скоростных возможностей спортсмена.
15. Повышение силовых возможностей спортсмена.
16. Развитие специальной выносливости спортсмена.
17. Повышение психической устойчивости спортсмена.
18. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
19. Методика построения тренировочных занятий спортсмена.
20. Методика построения микроциклов.
21. Методика построения тренировочных мезоциклов.
22. Тренировка в подготовительном периоде.
23. Тренировка в соревновательном периоде.

24. Соревновательная практика и ее влияние на эффективность тренировочного процесса.
25. Этап предварительной базовой подготовки спортсмена.
26. Этап специализированной базовой подготовки спортсмена.
27. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена.
28. Этап сохранения достижений спортсмена.
29. Основные направления интенсификации тренировочного процесса спортсмена.
30. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней тренировки спортсмена.
31. Физиологические особенности женского организма.
32. Особенности спортивно-тренировочных занятий в разные фазы цикла.
33. Занятия спортом в период беременности.
34. Характеристика факторов восстановления.
35. Направления использования факторов восстановления в спортивной практике.
36. Основные варианты планирования восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.
37. Положительное влияние спорта на личность.
38. Возможное отрицательное влияние спорта на личность.
39. Принципы, средства и методы воспитания на занятиях спортом.
40. Направленность сознания и быстрота ассоциативных реакций у спортсмена в состоянии мобилизационной готовности.
41. Динамика внимания спортсмена в состоянии мобилизационной готовности.
42. Особенности сосредоточения внимания у спортсменов.
43. Умственная деятельность спортсмена в состоянии мобилизационной готовности.
44. Максимальное мышечное усилие спортсменов и его субъективная оценка в состоянии мобилизационной готовности.
45. Продолжительность латентного периода двигательных реакций у спортсменов в состоянии мобилизационной готовности.
46. Мобилизационная готовность и эффективность спортивных действий.
47. Современные взгляды на техническую подготовку.

48. Спортивная техника как система движений.
49. Особенности технических действий при относительно постоянных условиях соревнований.
50. Особенности действий спортсмена при переменных условиях соревнований.
51. Основы совершенствования ведущих спортсменов в технике.
52. Теоретическая часть процесса совершенствования в технике.
53. Практическая часть процесса совершенствования в технике.
54. Подготовительный период спортивно-технического совершенствования спортсмена.
55. Соревновательный период.
56. Переходный период спортивно-технического совершенствования спортсменов.
57. Распределение упражнений на занятиях для совершенствования спортивной тренировки.
58. Совершенствование способности к равновесию.
59. Совершенствование способности к ориентированию в пространстве.
60. Совершенствование способности к перестроению двигательных действий, быстрому реагированию.
61. Совершенствование восприятия ритма и его двигательного воспроизведения.

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

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: *«отлично»*, *«хорошо»*, *«удовлетворительно»*, *«неудовлетворительно»*.

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: *«зачтено»*, *«не зачтено»*.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

Оценивание студента на экзамене по дисциплине

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям
---	-----------------------------

<p>«отлично» («компетенции освоены полностью»)</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.</p>
<p>«хорошо» («компетенции в основном освоены»)</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
<p>«удовлетворительно» («компетенции освоены частично»)</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.</p>

<p>«неудовлетворительно» («компетенции не освоены»)</p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>
---	--

Оценивание студента на зачете по дисциплине

<p>Оценка зачета (стандартная)</p>	<p>Требования к знаниям</p>
<p>«зачтено» («компетенции освоены»)</p>	<p>Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
<p>«не зачтено» («компетенции не освоены»)</p>	<p>Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>

