

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра *Гуманитарных дисциплин*



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубаилова  
« 29 » май 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

*По дисциплине Б1.В.ДЭ.01.01  
«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»*

Направление подготовки

***44.03.01 Педагогическое образование***

**Направленность (профиль) программы бакалавриата:  
«Физическая культура»**

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

**Заочная**

Дербент  
2023

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

к.п.н., доцент кафедры Гд Магомедов Р.М.  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании кафедры

*гуманитарных дисциплин*

26 мая 2023 г., протокол № 11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

## АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**.

ФОС предназначен для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся направленность (профиль) программы бакалавриата: «Физическая культура».

ФОС состоит из:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) 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 ЧОУ ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)

**Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

**1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**ПК-1.2** - Организует различные виды урочной и внеурочной деятельности: учебную, учебно-исследовательскую, игровую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации начального общего, основного общего, среднего общего образования, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

**ПК-1.4** - Осуществляет разработку рабочих программ по учебным предметам в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования и методику их обучения.

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Контролируемые компетенции (или их индикаторы)</b>	<b>Оценочные средства</b>
1	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
2	Спорт: типы, виды, функции. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
3	Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
4	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
5	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
6	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения

7	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
8	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
9	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
10	Научная и методическая работа студентов	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
11	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
12	Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
13	Управление процессом подготовки спортсменов.	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения
14	Работа по спорту в общеобразовательной, спортивной школе, училище олимпийского резерва.	ПК-1.2; ПК-1.4	Тестирование, реферат, упражнения

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

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	ПК-1.2; ПК-1.4	<b>Уровень знаний</b> - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; - факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; - принципы организации и проведения	Тестирование, реферат, упражнения

		<p>соревнований в избранном виде спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;</li> <li>- методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;</li> <li>- анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;</li> </ul> <p><b>Уровень умений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разрабатывать учебные программы по предмету на основе федеральных государственных образовательных стандартов;</li> <li>-формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>-планировать занятия с учетом возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>-оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки;</li> <li>-использовать технические средства для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>-выявить причины типичных ошибок у занимающихся и определять приемы и средства их устранения.</li> <li>-формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li> <li>-применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>-оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.</li> </ul> <p><b>Уровень навыков</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту;</li> <li>-техникой выполнения упражнений в избранном виде спорта;</li> <li>-методами и организацией комплексного контроля при занятиях в избранном виде спорта;</li> <li>-навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;</li> <li>-навыками формирования здорового стиля</li> </ul>	
--	--	--	--

		жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;	
--	--	---	--

### Описание шкалы оценивания

#### 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.**

#### Вопросы для контрольных заданий:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в избранном виде спорта.
3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным разделам (техническая, тактическая, физическая подготовка).
4. Знать правила соревнований.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий тот, который был при поступлении в вуз.
6. Уметь осуществлять практическое судейство. Знать и уметь подготовить документацию.
7. Знать правила соревнований и методику судейства.
8. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады.
9. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.
10. Знать основные методы исследований в виде спорта.

#### Виды самостоятельной работы студентов

1. При подготовке к индивидуальным беседам по темам «Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования», «Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре» следует ответить на вопросы: «какова роль ПФСС в профессиональной подготовке студентов по физкультурным специальностям?»; «расскажите о взаимосвязи ПФСС с дисциплинами предметной подготовки?»; «дайте характеристику дисциплины ПФСС».
2. При подготовке и написанию реферата необходимо воспользоваться методическими рекомендациями.
3. При ведении дневника спортсмена воспользоваться методическими рекомендациями.
4. При составлении конспекта тренировочного занятия воспользоваться методическими рекомендациями.
5. При составлении план-графика годичного цикла спортивной тренировки воспользоваться методическими рекомендациями.
6. При составлении группового годичного и месячного плана подготовки по избранному виду спорта воспользоваться методическими рекомендациями.

7. При составлении положения о соревнованиях воспользоваться методическими рекомендациями.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в избранном виде спорта.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями вида спорта.
3. Направленность тренировочного воздействия в избранном виде спорта.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
10. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта.
18. Тренировочные и спортивные нагрузки в процессе многолетней подготовки в избранном виде спорта.
19. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.
20. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
21. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы
22. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта: организация, методика.
23. Оценки эффективности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
24. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем подготовке в избранном виде спорта.
25. Комплексный контроль как функция управления в избранном виде спорта.
26. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
27. Интегративная подготовка в избранном виде спорта.
28. Возрастная методика подготовки в избранном виде спорта.
29. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в избранном виде спорта.
30. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.

### **Примерные вопросы для устного опроса**

1. Роль педагогической деятельности преподавателя-тренера с точки зрения акмеологии.
2. Дайте определение спорта в широком и узком смысле
3. Рассмотрите любительский спорт как отрасль общественного производства.

4. Рассмотрите основные тенденции развития избранного вида спорта на современном этапе.\
5. Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.
6. Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление?
7. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
8. Классификация техники в избранном виде спорта.
9. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.
10. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
11. Многолетнее, годовое и текущее планирование.
12. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы.
13. Годичные и полугодовые тренировочные циклы.
14. Соревновательный период цели и задачи, продолжительность.
15. Планирование как функция управления.

### **Требования к зачетным мероприятиям**

Второй год:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Знать состав технико-тактических действий спортсмена в избранном виде спорта.
3. Уметь выполнить изученные упражнения по основным разделам (техническая, тактическая, физическая подготовка).
4. Знать правила соревнований.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий тот, который был при поступлении в вуз.
6. Уметь осуществлять практическое судейство. Знать и уметь подготовить документацию.

Третий год:

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе 1 года обучения.
3. Знать состав средств и методов тренировки спортсмена (по программе двух лет обучения).
4. Знать правила соревнований и методику судейства.
5. Уметь практически осуществлять выполнение функций членов судейской бригады.
6. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.
7. Знать основные методы исследований в виде спорта.

Четвертый год:

Строятся на основе анализа выполнения зачетных требований на предыдущих этапах обучения.

1. По теоретическому курсу – знания в объеме программы.
2. Уметь выполнить изученные упражнения по программе третьего года обучения.
3. Знать содержание деятельности тренера по всей «технологической линии» многолетней подготовки спортсменов.
4. Знать и владеть практическими навыками организации и проведения соревнований по виду спорта.
5. Участвовать в соревнованиях, показать результат, превышающий результат прошлого года.
6. Уметь осуществлять практическое судейство соревнований в масштабе региона.
7. Знать и уметь ставить задачи исследования в виде спорта, выбрать и применить методы исследования, обработать данные при помощи вычислительной техники

## Примерные тестовые задания

1. Предметом обучения дисциплины ПФСС является:

- а) техника основных базовых видов
- б) методика обучения двигательным движениям
- в) знания по основам технике и методике обучения двигательным движениям
- г) профессиональная деятельность педагога по физической культуре, тренера по спорту на основе базовых физкультурно-спортивных видов

2. Цель спортивной тренировки :

- а) развить физические качества
- б) обучить технике и тактике
- в) морально-волевая подготовка спортсмена
- г) создание условий для достижения высоких результатов

3. Разновидностями микроциклов являются:

- а) годовые , полугодичные
- б) подготовительные , соревновательные , переходные
- в) втягивающие , базовые , контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительные
- г) подводящие , соревновательные , восстановительные , ординарные и ударные

4. Классификация техники в лёгкой атлетике - это:

- а) брасс, кроль, баттерфляй
- б) приемы, передачи, броски (удары), ведения
- в) ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье
- г) строевые , обще-развивающие , прикладные, вольные, акробатические, прыжковые упражнения

5. Техническая подготовленность спортсмена зависит от:

- а) физических условий
- б) психических условий
- в) тактических условий
- г) физических, психических , тактических условий

6. Какая характеристика техники определяет высокий конечный результат:

- а) экономичность
- б) вариативность
- в) стабильность
- г) эффективность

7. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов проводится:

- а) в школах
- б) в клубах физической культуры
- в) в спортивных клубах по месту жительства
- г) в училищах олимпийского резерва

8. В оценку уровня подготовленности юных спортсменов не входят :

- а) показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности
- б) показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной деятельности
- в) спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива
- г) успеваемость по общеобразовательным предметам

9. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. способствующий достижения высокого спортивного результата- это:

- а) стратегия
- б) тактика
- в) морально-волевая подготовка
- г) спортивная техника

10. Функциональные и морфологические изменения происходящие в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок - это:

- а) спортивная форма
- б) спортивная подготовка
- в) спортивная тренировка
- г) тренированность

11. Степень приспособления организма к различным видам мышечной деятельности - это:

- а) спортивная подготовка
- б) спортивная форма
- в) специальная тренированность
- г) общая тренированность

12. Средствами спортивной тренировки являются:

- а) фармакологические и восстановительные мероприятия
- б) специально и обще-подготовительные упражнения
- в) л \атлетические и гимнастические упражнения
- г) кроссовая подготовка

13. Этап углубленного разучивания – это:

- а) первый этап обучения двигательному действию
- б) третий этап обучения двигательному действию
- в) четвертый этап обучения двигательному действию
- г) второй этап обучения двигательному действию

14. Целью этапа совершенствования двигательного действия является:

- а) создание представления о двигательном действии
- б) обучить основе и умению выполнять упражнение в грубой форме
- в) довести грубое владение техникой до относительно совершенного
- г) обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения

15. Динамические характеристики движения – это :

- а) темп
- б) скорость
- в) амплитуда
- г) внешние и внутренние силы, влияющие на движение тела

### **Вопросы для СРС**

1. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
2. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера.
3. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта.
4. Методы работы со спортсменами.
5. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
6. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
7. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. Типы и виды спорта.
8. Функции спорта в обществе.
9. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
11. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
12. Соревнования и соревновательная деятельность.

13. Классификация соревнований по признакам цели, составу и характеру соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.
14. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
15. Структура соревновательной деятельности.
16. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
17. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
18. Основные закономерности и принципы тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
19. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
20. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
21. Циклический характер структуры тренировочного процесса.
22. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.
23. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.
24. Соотношение общей физической и специальной подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
25. Тренировочные нагрузки.
26. Направленность тренировочного воздействия.
27. Интенсивность нагрузки.
28. Объем тренировочной нагрузки.
29. Характер отдыха и его продолжительность в тренировочном процессе.
30. Планирование тренировочных нагрузок.
31. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
32. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
33. Роль научно-методической деятельности в улучшении процесса подготовки спортсменов.
34. Результаты научных исследований в практической работе со спортсменами.
35. Основные направления научных исследований в области спорта, подготовки спортсменов.
36. Характеристика публикаций по вопросам технической, тактической, физической подготовки спортсменов.
37. Актуальные проблемы спортивной тренировки (на примере избранного вида спорта).
38. Методы исследования в спорте (наблюдения в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, тестирование по видам подготовленности спортсменов, педагогический эксперимент).
39. Методы обработки фактического материала, полученного в процессе исследования.
40. Проблема, тема, цель и задачи, методы исследования в научно-методических работах по ПФСС.
41. Значение и главная цель физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.
42. Структура и функции клубов физической культуры в общеобразовательной школе.

### **Перечень вопросов к зачету.**

- 1 Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.
- 2 Определение понятия спорт, его место и значение в системе ФВ
- 3 Избранный вид спорта: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.

- 4 Современное состояние и перспективы развития избранного вида спорта в Краснодарском крае, России и за рубежом.
- 5 Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
- 6 Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта, факторы, обуславливающие эффективность их работы.
- 7 Структура дисциплины ПФСС по физкультурно-спортивным видам.
- 8 Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера
- 9 Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта.
- 10 Особенности технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
- 11 Принципы овладения системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
- 12 Охарактеризуйте роль спорта в обществе и жизни отдельного человека.
- 13 Классифицируйте типы и виды спорта.
- 14 Раскройте функции спорта в современном обществе.
- 15 Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
- 16 Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом и любительском спорте.
- 17 Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
- 18 Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
- 19 Соревнования и соревновательная деятельность.
- 20 Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий, условий проведения, типа судейства.
- 21 Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
- 22 Структура соревновательной деятельности.
- 23 Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
- 24 Соревновательная подготовка, построение соревнований в спорте.
- 25 Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики.
- 26 Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
- 27 Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
- 28 Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
- 29 Особенности обучения технике бега по прямой;
- 30 Методика обучения технике высокого, низкого старта;
- 31 Методика обучения технике стартового разгона.
- 32 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
- 33 Определение спортивной ходьбы: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты).
- 34 Последовательность обучения технике спортивной ходьбы.
- 35 Методика обучения движению ног в сочетании с движением таза;
- 36 Методика обучения движению рук и плеч при спортивной ходьбе;
- 37 Методика обучения е технике спортивной ходьбы в целом;
- 38 Фазы прыжка в длину с разбега (их частные задачи).
- 39 Краткий исторический обзор и эволюция техники прыжка и методики тренировки.
- 40 Разбег, отталкивание, полет и приземление в прыжках способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
- 41 Безопасность при обучении прыжкам в длину и профилактика травматизма.
- 42 Методические принципы обучения прыжкам. Задачи, средства и методы обучения.
- 43 Последовательность обучения технике прыжков в длину с разбега.
- 44 Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбег;

- 45 Обучение технике полета и приземления в прыжках в длину с разбег;
- 46 Обучение прыжку с полного разбега;
- 47 Совершенствование техники прыжка.
- 48 Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов, механизм отталкивания в спортивной ходьбе.
- 49 Дайте определение понятий «быстрота», «сила», формы их проявления в избранном виде спорта.
- 50 Средства и методы развития физических качеств, дозирование нагрузок.
- 51 Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
- 52 Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
- 53 Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
- 54 Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
- 55 Циклический характер структуры тренировочного процесса.
- 56 Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки
- 57 Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.
- 58 Теоретическая подготовка в решении задач физического воспитания.
- 59 Тренировочные нагрузки и их направленность тренировочного воздействия.
- 60 Интенсивность нагрузки в соревновательном и тренировочном процессах.
- 61 Характеристики объема тренировочной и соревновательной нагрузки.
- 62 Планирование тренировочных нагрузок учебно-тренировочного процесса.
- 63 Характер отдыха и его продолжительность.
- 64 Соревновательные нагрузки, их характеристика.
- 65 Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле.
- 66 Планирование соревновательных нагрузок.
- 67 Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.
- 68 Медицинский контроль в избранном виде спорта.
- 69 Первичные признаки переутомления.
- 70 Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
- 71 Восстановительные средства в избранном виде спорта, их классификация.
- 72 Характеристика психологических и медико-биологических средств восстановления.
- 73 Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в избранном виде спорта.
- 74 Дайте характеристику феномену «суперкомпенсация».
- 75 Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в избранном виде спорта.
- 76 Эстафетный бег: его особенности.
- 77 Передача эстафеты (зона передачи, способы).
- 78 Анализ техники эстафетного бега (характеристика составных частей)
- 79 Последовательность обучения технике эстафетного бега.
- 80 Обучение технике передачи эстафетной палочки.
- 81 Обучение передаче эстафетной палочки на максимальной скорости.
- 82 Обучение технике эстафетного бега в целом.
- 83 Правила соревнований в эстафетном беге.
- 84 Бег на длинные дистанции как вид легкой атлетики
- 85 Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование
- 86 Кинематические и динамические параметры техники бега на длинные дистанции.
- 87 Критерии оценки техники бега на длинные дистанции.

- 88 Специальные упражнения для освоения техники кроссового бега
- 89 Методика совершенствования техники кроссового бега
- 90 Практическое применение студентами полученных методических знаний.
- 91 Специальные упражнения для освоения техники бега с препятствиями .
- 92 Специальные упражнения для развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции
- 93 Техническая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях спортивной тренировки
- 94 Физическая подготовка в избранном виде спорта на разных стадиях многолетней тренировки.
- 95 Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в избранном виде спорта.
- 96 Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся.
- 97 Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся избранном видом спорта.
- 98 Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
- 99 Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта.
- 100 Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в избранном виде спорта

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

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 зачете по дисциплине**

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено» («компетенции освоены»)	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.
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	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.