


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)

Дисциплина	Физкультурно-спортивное совершенствование
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спорта
Курс	1-4

Направление (специальность) 49.03.01 Физическая культура
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) Технология спортивной подготовки
полное наименование

Форма обучения очная, заочная
очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 01 » сентября 2021г.

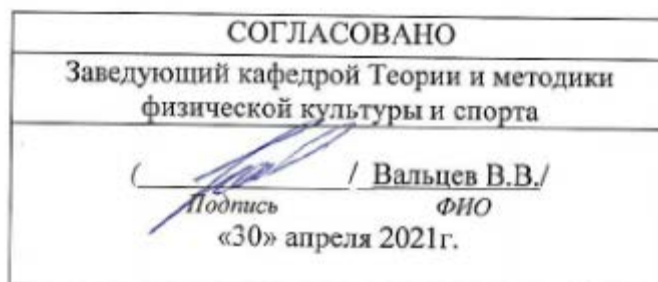
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08. 2022г


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 25.05. 2023 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № от 20 г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС	к.п.н., доцент
Феоктистова Валентина Павловна	ТиМФКиС	к.п.н., доцент




Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
(СПЕЦИАЛЬНОСТИ) С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В
ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП**


№ семестра	Наименование дисциплины (модуля)/ вида практики	Индекс компетенции				
		ОПК-13	ПК-5	ПК-6	ПК-8	ПК-18
1-8	Теория и методика избранного вида спорта	+	+			
8	Методика организации физкультурно-массовых мероприятий	+				
1-8	Физкультурно-спортивное совершенствование	+	+	+	+	+
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	+	+	+	+	+
8	Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы	+	+	+	+	+
6	Тренерская практика		+		+	
8	Преддипломная практика			+	+	+

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ)**

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций		
			знать	уметь	владеть
1.	ОПК -13	Способен осуществлять организацию и судейством соревнований по избранному виду спорта	содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по	планировать уроки, другие формы физкультурно-спортивных занятий с учетом возраста и пола занимающихся,	способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


			базовым видам воспитательной работы в коллективе занимающихся;	определять общие и конкретные цели и задачи физического воспитания;	избранном виде спорта;
2.	ПК – 5	Способен использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях	организационную структуру профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;	с позиций достижений психолого-педагогической науки и передовой практики изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и использовать полученную информацию при построении и планировании занятий;	коммуникативной, социально-личностной, мотивационно-ценностной, содержательно-операциональной компетенциями;
3.	ПК - 6	Способен оценивать уровень спортивного результата занимающегося, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований	эффективность средств и методов физического воспитания людей разного возраста и пола;	планировать уроки, санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей;	основными принципами, закономерностями, методикой физической культуры и спорта;
4.	ПК-8	Способен проводить проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки	отечественный и зарубежный опыт массовой физкультурно-оздоровительной работы; организационную структуру профессиональной деятельности в сфере	планировать уроки, историю, закономерности принципы и методы отечественной и зарубежных систем физического воспитания различных	способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, а также основными принципами, закономерностями

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


			физической культуры и спорта;	контингентов населения;	ми, методикой физической культуры и спорта;
5.	ПК-18	Способен руководить подготовкой спортивного и технологического оборудования для проведения спортивных и иных массовых мероприятий и осуществления физкультурно-спортивной деятельности	отечественный и зарубежный опыт массовой физкультурно-оздоровительной работы, историю, её роль и место в общей системе физической культуры;	планировать уроки, определять общие и конкретные цели и задачи физического воспитания, гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;	социально-личностной, мотивационно-ценностной, а также основными принципами, закономерностями, методикой физической культуры и спорта;

3. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)


№ п/п	Контролируемые модули/разделы/темы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Технология оценки (способ контроля)
			наименование	№№ заданий	
1	Развитие легкой атлетики в древние времена.	ОПК-13	тесты	1-3	Устный ответ, письменный ответ
2	Развитие современной легкой атлетики.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	1-3	Устный ответ, письменный ответ
3	История отечественной легкой атлетики.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	3-5	Устный ответ, письменный ответ
4	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	5-7	Устный ответ, письменный ответ
5	Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	7-8	Устный ответ, письменный ответ

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


6	Основные задачи курса легкой атлетикой.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	8-10	Устный ответ, письменный ответ
7	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	ОПК-13	тесты	3-5	Устный ответ, письменный ответ
8	Методика обучения технике легкоатлетических видов.	ОПК-13	тесты	2-5	Устный ответ, письменный ответ
9	Методы, средства и задачи обучения.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	11-13	Устный ответ, письменный ответ
10	Формы занятий по легкой атлетике	ОПК-13	Вопросы к экзамену	13-14	Устный ответ, письменный ответ
11	Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.	ОПК-13	Тесты	1-5	Устный ответ, письменный ответ
12	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	ПК-5	Вопросы к экзамену	15-17	Устный ответ, письменный ответ
13	Средства и методы спортивной тренировки.	ПК-5	Вопросы к экзамену	17-18	Устный ответ, письменный ответ
14	Ознакомить с техникой бега на средние дистанции.	ПК-5	Вопросы к экзамену	15-18	Устный ответ, письменный ответ
15	Обучить технике бега по прямой с равномерной и попеременной скоростью.	ПК-5	тесты	6-8	Устный ответ, письменный ответ
16	Обучить технике бега по повороту.	ПК-5	тесты	7-9	Устный ответ, письменный ответ
17	Обучить технике высокого старта.	ПК-5	Вопросы к экзамену	19-21	Устный ответ, письменный ответ

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


18	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	ПК-6	Вопросы к экзамену	18-21	Устный ответ, письменный ответ
19	Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции.	ПК-6	Вопросы к экзамену	20-22	Устный ответ, письменный ответ
20	Обучение технике отталкивания в спринтерском беге.	ПК-5	Вопросы к экзамену	19-24	Устный ответ, письменный ответ
21	Обучить технике бега по повороту, по прямой.	ПК-8	Вопросы к экзамену	34-36	Устный ответ, письменный ответ
22	Обучить технике бега низкого старта (стартовому разгону).	ПК-8	Вопросы к экзамену	35-37	Устный ответ, письменный ответ
23	Обучить технике бега с низкого старта по повороту.	ПК-8	тесты	20-25	Устный ответ, письменный ответ
24	Обучить технике финиширования.	ПК-5	Вопросы к экзамену	15-18	Устный ответ, ПК-5 письменный ответ
25	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ПК-6	Вопросы к экзамену	26-27	Устный ответ, письменный ответ
26	Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега.	ПК-6	Вопросы к экзамену	27-29	Устный ответ, письменный ответ
27	Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге».	ПК-6	Вопросы к экзамену	29-20	Устный ответ, письменный ответ
28	Научить технике отталкивания в сочетании с разбегом.	ПК-6	тесты	15-20	Устный ответ, письменный ответ
29	Научить движениям в полете.	ПК-18	Вопросы к экзамену	38-40	Устный ответ, письменный ответ
30	Научить технике	ПК-18	Вопросы к	38-40	Устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


	приземления прыжка в длину.		экзамену		ответ, письменный ответ
31	Научить технике прыжка в длину в целом.	ПК-18	тесты	20-25	Устный ответ, письменный ответ
32	Ознакомить с техникой тройного прыжка.	ПК-8	Вопросы к экзамену	35-36	Устный ответ, письменный ответ
33	Научить общей схеме тройного прыжка.	ПК-8	Вопросы к экзамену	34-36	Устный ответ, письменный ответ
34	. Научить технике выполнения «скачка».	ПК-8	тесты	20-22	Устный ответ, письменный ответ
35	35. Научить технике выполнения связки «скачок + шаг».	ПК-8	Вопросы к экзамену	36-37	Устный ответ, письменный ответ
36	Научить технике выполнения связки «шаг + прыжок».	ПК-8	Вопросы к экзамену	35-37	Устный ответ, письменный ответ
37	Научить разбегу и сочетание со скачком.	ПК-8	Вопросы к экзамену	34-37	Устный ответ, письменный ответ
38	Научить технике тройного прыжка с разбега.	ПК-18	Вопросы к экзамену	39	Устный ответ, письменный ответ
39	Ознакомить с техникой эстафетного бега.	ПК-18	Вопросы к экзамену	38	Устный ответ, письменный ответ
40	Научить технике передачи эстафетной палочки «снизу».	ПК-18	Вопросы к экзамену	38-40	Устный ответ, письменный ответ
41	Научить старту бегуна, принимающего эстафету.	ПК-18	тесты	21-23	Устный ответ, письменный ответ
42	Передача эстафетной палочки на	ПК-18	тесты	20-23	Устный ответ,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


	максимальной скорости в 20-ти метровой зоне.				письменный ответ
43	Совершенствование техники бега эстафетного бега.	ПК-18	тесты	20-25	Устный ответ, письменный ответ
44	Баскетбол в системе физического воспитания и спорта.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	1-3	Устный ответ, письменный ответ
45	Общая характеристика методики обучения в баскетболе.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	3-4	Устный ответ, письменный ответ
46	Средства и способы ведения игры.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	4-5	Устный ответ, письменный ответ
47	Технология планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	1-6	Устный ответ, письменный ответ
48	.Спортивный отбор.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	4-6	Устный ответ, письменный ответ
49	Правила соревнований по баскетболу, оборудование инвентарь.	ОПК-13	Тесты	1-5	Устный ответ, письменный ответ
50	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	ОПК-13	тесты	1-5	Устный ответ, письменный ответ
51	Техника и тактика игры в баскетбол.	ПК-5	Вопросы к экзамену	7-8	Устный ответ, письменный ответ
52	Обучение техники ведения в баскетболе (ведение на месте, по диагонали, кругу).	ПК-5	Вопросы к экзамену	7-9	Устный ответ, письменный ответ
53	Обучение техники бросков в корзину.	ПК-5	Вопросы к экзамену	8-10	Устный ответ, письменный ответ
54	Совершенствование техники бросков в корзину (штрафные	ПК-5	Вопросы к экзамену	11-14	Устный ответ, письменный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


	броски с средней и дальней дистанции).				ответ
55	Обучение приемам техники нападения, взаимодействия 2-х, 3-х игроков).	ПК-5	Тесты	6-8	Устный ответ, письменный ответ
56	Совершенствование приемов техники нападения (комбинации, двойки).	ПК-6	Вопросы к экзамену	17-18	Устный ответ, письменный ответ
57	Совершенствование основных закономерностей ведения спортивной борьбы в баскетболе (стратегия, тактика).	ПК-6	Вопросы к экзамену	18-19	Устный ответ, письменный ответ
58	Методика обучения групповым действиям (2-х, 3-х игроков).	ПК-6	Вопросы к экзамену	19-22	Устный ответ, письменный ответ
59	Методика обучения командным действиям игры в защите.	ПК-6	Вопросы к экзамену	19-23	Устный ответ, письменный ответ
60	Овладение командным действиям игры в защите (личная защита).	ПК-6	Вопросы к экзамену	23-25	Устный ответ, письменный ответ
61	Совершенствование командных действий в защите (зонная защита прессинг).	ПК-6	Вопросы к экзамену	23-26	Устный ответ, письменный ответ
62	Овладение навыкам игры в стритбаскет(3*3).	ПК-8	Вопросы к экзамену	27-30	Устный ответ, письменный ответ
63	Совершенствование игры в баскетбол (5*5).	ПК-8	Вопросы к экзамену	28-31	Устный ответ, письменный ответ
64	Совершенствование передачи мяча в баскетболе (передача мяча двумя руками на месте и в движении , одной на месте и в движении).	ПК-8	тесты	20-25	Устный ответ, письменный ответ
65	Совершенствование техники передвижения в баскетболе (стойка, остановка, повороты, бег).	ПК-18	Вопросы к экзамену	37-38	Устный ответ, письменный ответ

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


66	Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передача мяча, вырывание, выбивание).	ПК-18	Вопросы к экзамену	37-39	Устный ответ, письменный ответ
67	Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	ПК-18	Вопросы к экзамену	37-40	Устный ответ, письменный ответ
68	История развития плавания.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	1-4	Устный ответ, письменный ответ
69	Научно-теоретические основы плавания.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	1-4	Устный ответ, письменный ответ
70	Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	4-5	Устный ответ, письменный ответ
71	Научно-теоретические основы плавания	ОПК-13	тесты	1-3	Устный ответ, письменный ответ
72	Теоретические основы плавания.	ОПК-13	тесты	2-5	Устный ответ, письменный ответ
73	Адаптация к водной среде.	ПК-5	Вопросы к экзамену	13-16	Устный ответ, письменный ответ
74	Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении	ПК-5	Вопросы к экзамену	15-18	Устный ответ, письменный ответ
75	Планирование тренировочных занятий по плаванию.	ПК-5	Вопросы к экзамену	16-20	Устный ответ, письменный ответ
76	Техника плавания кролем.	ПК-5	Вопросы к экзамену	17-21	Устный ответ, письменный ответ
77	Техника плавания на спине.	ПК-5	тесты	5-8	Устный ответ, письменный ответ
78	Техника плавания	ПК-6	Вопросы к	22-25	Устный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


	брассом.		экзамену		ответ, письменный ответ
79	Техника плавания дельфином.	ПК-6	Вопросы к экзамену	24-27	Устный ответ, письменный ответ
80	Комплексное плавание.	ПК-6	Вопросы к экзамену	25-27	Устный ответ, письменный ответ
81	Методика обучения плаванию	ПК-6	Вопросы к экзамену	25-30	Устный ответ, письменный ответ
82	Методика обучения плаванию.	ПК-6	тесты	11-14	Устный ответ, письменный ответ
83	.Методика обучения плаванию.	ПК-8	Вопросы к экзамену	31-33	Устный ответ, письменный ответ
84	Правила соревнований по плаванию.	ПК-8	Вопросы к экзамену	33-36	Устный ответ, письменный ответ
85	Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	ПК-8	Вопросы к экзамену	35-38	Устный ответ, письменный ответ
86	Техника безопасности на занятиях по плаванию.	ПК-8	Вопросы к экзамену	31-39	Устный ответ, письменный ответ
87	Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	ПК-8	Вопросы к экзамену	35-37	Устный ответ, письменный ответ
88	Самоконтроль пловца.	ПК-8	тесты	20-24	Устный ответ, письменный ответ
89	Обучение методики развития выносливости посредством плавания.	ПК-18	Вопросы к экзамену	40-41	Устный ответ, письменный ответ
90	Методика развития силовых качеств.	ПК-18	Вопросы к экзамену	42-44	Устный ответ,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

					письменный ответ
91	Развитие скоростных качеств в плавании.	ПК-18	Вопросы к экзамену	40-44	Устный ответ, письменный ответ
92	Методика развития гибкости.	ПК-18	тесты	20-25	Устный ответ, письменный ответ
93	История развития борьбы.	ОПК-13	Вопросы к экзамену	1-4	Устный ответ, письменный ответ
94	Основы техники спортивной борьбы	ОПК-13	Вопросы к экзамену	3-6	Устный ответ, письменный ответ
95	Основы методики обучения	ОПК-13	Вопросы к экзамену	4-7	Устный ответ, письменный ответ
06	Физические качества борца	ОПК-13	Вопросы к экзамену	6-9	Устный ответ, письменный ответ
97	Тактика в спортивной борьбе	ОПК-13	Вопросы к экзамену	6-9	Устный ответ, письменный ответ
98	Планирование учебно – тренировочного процесса	ОПК-13	тесты	1-4	Устный ответ, письменный ответ
99	. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации	ПК-5	Вопросы к экзамену	12-13	Устный ответ, письменный ответ
100	Психо-педагогическая характеристика тренера – преподавателя	ПК-5	Вопросы к экзамену	12-14	Устный ответ, письменный ответ
101	Развитие силы и выносливости.	ПК-5	Вопросы к экзамену	13-15	Устный ответ, письменный ответ
102	Определение максимальной силы.	ПК-5	Вопросы к экзамену	15=17	Устный ответ, письменный

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

					ответ
103	Развитие ловкости	ПК-5	тесты	6-9	Устный ответ, письменный ответ
104	Развитие быстроты	ПК-6	Вопросы к экзамену	19-21	Устный ответ, письменный ответ
105	История возникновения и развития спортивных единоборств	ПК-6	Вопросы к экзамену	21-23	Устный ответ, письменный ответ
106	Определение гибкости.	ПК-6	Вопросы к экзамену	21-24	Устный ответ, письменный ответ
107	Техника национальной борьбы.	ПК-6	Вопросы к экзамену	24-25	Устный ответ, письменный ответ
108	Техника вольной борьбы	ПК-6	тесты	11-14	Устный ответ, письменный ответ
109	Техника Самбо.	ПК-8	Вопросы к экзамену	26-27	Устный ответ, письменный ответ
110	Техника смешанных единоборств.	ПК-8	Вопросы к экзамену	27-29	Устный ответ, письменный ответ
111	Организация и содержание занятий.	ПК-8	Вопросы к экзамену	26-31	Устный ответ, письменный ответ
112	Психические качества борца.	ПК-18	Вопросы к экзамену	32-34	Устный ответ, письменный ответ
113	Контроль и учет спортивного совершенствования.	ПК-18	Вопросы к экзамену	34-36	Устный ответ, письменный ответ
114	Выполнение зачетных требований, контрольных нормативов.	ПК-18	Вопросы к экзамену	32-39	Устный ответ, письменный ответ

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ


(включая экзаменационные вопросы, вопросы к зачету, задачи (задания), тесты и другие виды контроля, интерактивные занятия, осуществляемые в процессе изучения дисциплины (модуля))

Нумерация оценочных средств вне зависимости от их вида – сквозная.


4.1. Тесты (тестовые задания) для текущего контроля и контроля самостоятельной работы обучающихся

Перечень тестов (тестовых заданий) формируется отдельно для каждой компетенции.

ОПК - 13	1	1. Физическая культура представляет собой: А. Определенную часть культуры человека. Б. Учебную активность. В. Культуру здорового духа и тела.
ОПК - 13	2	2. Под физической культурой понимается: А. Воспитание любви к физической активности. Б. Система нагрузок и упражнений. В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
ОПК - 13	3	3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: А. Скоростная способность. Б. Двигательный рефлекс. В. Физическая возможность.
ОПК - 13	4	4. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего: А. Их содержанием. Б. Их формой. В. Скоростью их выполнения.
ОПК - 13	5	5. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это: А. Пауэрлифтинг. Б. Бодибилдинг. В. Атлетическое единоборство.
ПК - 5	6	6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: +А. Спортивных игр с обилием быстрых движений. Б. Бега с препятствиями. В. Десятиборья.
ПК - 5	7	7. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу. Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
ПК - 5	8	8.В качестве финишной ленточки используют: А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии. Б. Искусственные нити. В. Шелковую ленту.
ПК - 5	9	9.Так называемое “второе дыхание” наступает: А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода. Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы. В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.
ПК - 6	10	10.Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это: А. Атлетическое единоборство. Б. Самбо. В. Кроссфит.
ПК - 6	11	11. Какие виды спорта тренируют дыхание? А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика. Б. Большой теннис, плавание, волейбол. В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,
ПК - 6	12	12.Двигательные физические способности это: А. Способности двигаться и принимать нагрузки. Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности. В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
ПК - 6	13	13. Уровень развития двигательных способностей человека определяется: А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижения человека.
ПК - 6	14	14. Число движений в единицу времени характеризует: А. Темп движений. Б. Ритм движений. В. Физический уровень занимающегося.
ПК - 6	15	15. Результатом физической подготовки является: А. Количество разученных упражнений. Б. Степень физической подготовленности. В. Физическое совершенство.
ПК – 8	16	16. Вход в спортивный зал: А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер. Б. Разрешен, если зал открыт и свободен. В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.
ПК – 8	17	17.Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется: А. Комплекс. Б. Группа В. Алгоритм.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

ПК – 8	18	18. Физическая культура представляет собой: А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. Б. Различные занятия в спортивных секциях. В. Культуру занятия профессиональным спортом.
ПК – 8	19	19. Основу двигательных способностей человека составляют: А. Задатки психодинамических способностей. Б. Степень тренированности и выносливости мышц. В. Медицинские показания.
ПК – 8	20	20. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется: А. Выносливость. Б. Тренированность. В. Второе дыхание.
ПК – 18	21	21. Уровень развития двигательных способностей человека определяется: А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители. Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижениями человека.
ПК – 18	22	22. Влияние физических упражнений на организм человека: А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно. В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
ПК – 18	23	23. Отличительным признаком физической культуры является: А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений. Б. Использование природных сил для восстановления организма. В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
ПК – 18	24	24. В спорте выделяют: А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. Б. Олимпийский, дворовый, любительский. В. Любительский, профессиональный, массовый.
ПК – 18	25	25. Спорт это: А. Диета, упражнения, правильное дыхание. Б. Физические упражнения и тренировки. В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы;
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы;
- шкала оценивания(оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) - более 80% правильных ответов;
достаточный (хорошо)– от 60 до 80 % правильных ответов;
пороговый (удовлетворительно)– от 50 до 60% правильных ответов;
критический (неудовлетворительно) – менее 50% правильных ответов.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

Ключ к тестовым заданиям

Компетенции	№ вопроса	Варианты ответа
ОПК-13	1	А
ОПК-13	2	В
ОПК-13	3	А
ОПК-13	4	А
ОПК-13	5	В
ПК-5	6	А
ПК-5	7	А
ПК-5	8	А
ПК-5	9	А
ПК-5	10	А
ПК-6	11	В
ПК-6	12	Б
ПК-6	13	А
ПК-6	14	А
ПК-6	15.	Б
ПК-8	16	А
ПК-8	17	А
ПК-8	18	А
ПК-8	19	А
ПК-8	20	А
ПК-18	21	А
ПК-18	22	А
ПК-18	23	А
ПК-18	24	А
ПК-18	25	В


Прикладывается к тестам (тестовым заданиям).

4.2. Вопросы к экзамену


Вопросы экзаменационного билета должны обеспечить проверку уровня сформированности необходимых компетенций, соотнесенных с индикаторами формирования компетенций: «знать», «уметь», «владеть».

Перечень вопросов формируется отдельно для каждой компетенции.


Индекс компетенции	Формулировка вопроса
ОПК -13	Назовите виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр.
ОПК -13	В результате взаимодействия, каких сил возможно передвижение в пространстве?
ОПК -13	Какие общие периоды, фазы и моменты встречаются в ходьбе и беге?
ОПК -13	Назовите задачи всех частей прыжков и метаний.
ОПК -13	От чего зависит дальность полета снаряда?
ОПК -13	Чем отличается техника бега по прямой и техника бега по повороту?
ОПК -13	Различия в технике обычной и спортивной ходьбы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


ОПК -13	Динамические и кинематические параметры бегового шага (на различных дистанциях).
ОПК -13	Специальные упражнения бегуна для исправления ошибок в беге.
ОПК -13	В чем заключается подготовка к отталкиванию в прыжках в длину и высоту?
ОПК -13	Длина разбега и скорость разбега у сильнейших прыгунов в длину и высоту?
ОПК -13	Чем отличаются обязанности-хронометристов от обязанностей бригады судей на финише?
ОПК -13	Опишите действия партнеров при передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м.
ОПК -13	Сделайте расчет и определите место контрольной отметки при передаче эстафетной палочки для бегунов с различной скоростью бега.
ПК-5	В чем сходство и отличие техники бега на 100м и 110 м с барьерами?
ПК-5	Назовите кинематические характеристики барьерного бега.
ПК-5	За что барьерист может быть дисквалифицирован во время проведения забега?
ПК-5	Составьте схему эволюции техники тройного прыжка.
ПК-5	Опишите особенности каждого стиля тройного прыжка: пассивный, активизирующий, ударный, смягченный, вертикальный, загибающийся, беговой.
ПК-5	Назовите задачи обучения технике тройного прыжка с разбега.
ПК-5	Какие факторы определяют спортивный результат в метании диска (назовите длину разгона диска в повороте, финале, время выполнения этих частей метания и начальную скорость вылета).
ПК-5	Как изменяются углы вылета диска в зависимости от погодных условий?
ПК-5	Что такое «обгон снаряда» в метании диска?
ПК-5	Средства и методы обучения технике метания диска.
ПК-6	Составьте комплекс обучающих упражнений для освоения техники толкания ядра.
ПК-6	С какого момента начинается финальное усилие в толкании ядра?
ПК-6	Как изменялись рекорды мира с изменением конструкции копья?
ПК-6	Количество бросковых шагов у сильнейших копьеметателей и задачи, решаемые при их выполнении.
ПК-6	Опишите механизм хлестообразного движения в метаниях.
ПК-6	Заполните протокол соревнований по прыжкам в высоту и определите победителей.
ПК-6	Как определяются победители соревнований в горизонтальных прыжках и

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


	метаниях?
ПК-6	Составьте комплекс упражнений для обучения техники одного из легкоатлетических видов.
ПК-6	Общие основы техники бега и ходьбы. Определение. Цикл движений бега и ходьбы.
ПК-8	Техника прыжка в высоту способом «фосбюри-флоп».
ПК-8	Сравнительный анализ разбега и отталкивания в прыжках в длину и высоту.
ПК-8	Кинематические и динамические параметры бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Критерии оценки техники.
ПК-8	Обучение технике бега. Последовательность задач. Средства и методы. Ошибки, возникающие при обучении, способы их устранения.
ПК-18	Характеристика этапов формирования умений и двигательных навыков в легкой атлетике.
ПК-18	Судейство соревнований по беговым видам легкой атлетики (бригады судей и их обязанности).
ПК-18	Организация и правила проведения соревнований по легкоатлетическим метаниям.
ОПК-13	Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
ОПК-13	Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
ОПК-13	Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
ОПК-13	Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
ОПК-13	Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
ОПК-13	Развитие спортивных способов плавания.
ПК-5	Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
ПК-5	Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
ПК-5	Терминология, применяемая в спортивном плавании.
ПК-5	Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.
ПК-5	Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
ПК-5	Основные понятия гидростатики.
ПК-5	Общие закономерности техники спортивных способов плавания.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


ПК-5	Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
ПК-5	Виды сопротивления и их характеристика.
ПК-5	Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
ПК-6	Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.
ПК-6	Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
ПК-6	Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
ПК-6	Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
ПК-6	Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
ПК-6	Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
ПК-6	Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
ПК-6	Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
ПК-6	Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
ПК-6	Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
ПК-8	Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
ПК-8	Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.
ПК-8	Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
ПК-8	Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.
ПК-8	Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
ПК-8	Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.
ПК-8	Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.
ПК-8	Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.
ПК-8	Анализ техники выполнения старта из воды.
ПК-18	Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.
ПК-18	Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
ПК-18	Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.
ПК-18	Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


	захватов). Организация спасательной службы на воде.
ПК-18	Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.
ПК-18	Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
ПК-18	Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
ПК-18	Руководство соревнованиями, работа судей.
ПК-18	Правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.
ПК-18	Характеристика игры в водное поло. Эволюция развития водного пола. Правила соревнований.
ПК-18	Характеристика синхронного плавания, история развития синхронного плавания. Общие понятия и классификация произвольных упражнений.
ОПК-13	История возникновения и развития баскетбола.
ОПК-13	Характеристика современного состояния баскетбола в Российской Федерации.
ОПК-13	Международные и российские органы руководства баскетболом. Их структура и роль в развитии игры.
ОПК-13	Анализ крупнейших соревнований по баскетболу, проведенных в последние годы.
ОПК-13	Управление соревновательной деятельностью в баскетболе.
ОПК-13	Планирование и контроль как необходимые организационно-методические условия эффективности управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации.
ОПК-13	Методика комплектования сборных и клубных команд. Стили управления. Общение в команде. Руководство в кризисной ситуации.
ОПК-13	Система планирования в подготовке баскетболистов. Документация перспективного, текущего и оперативного планирования.
ОПК-13	Целевая Комплексная программа подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм. Назначение, структура и содержание документа.
ОПК-13	Индивидуальное планирование в подготовке баскетболистов.
ОПК-13	Общая структура многолетней подготовки баскетболистов и факторы, ее определяющие.
ОПК-13	Отбор баскетболистов в системе многолетней подготовки.
ПК-5	Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в различные возрастные периоды.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

ПК-5	Периодизация годичной подготовки как основа формирования тренированности баскетболистов.
ПК-5	Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов).
ПК-5	Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.
ПК-5	Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годичных, полугодичных и многолетних.
ПК-5	Особенности построения тренировки баскетболистов в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.
ПК-5	Методы анализа игровой деятельности баскетболистов.
ПК-5	Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
ПК-5	Сбор и использование разведывательной информации.
ПК-6	Проблема допинга в баскетболе. Допинг и борьба с его использованием в баскетболе. Запрещенные стимулирующие вещества и их воздействие на организм спортсмена.
ПК-6	Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
ПК-6	Комплексный контроль и учет в подготовке баскетболистов. Разновидности контроля: перспективный, оперативный, текущий, этапный.
ПК-6	Средства спортивной тренировки баскетболистов.
ПК-6	Методы спортивной тренировки баскетболистов.
ПК-6	Закономерности и принципы спортивной тренировки баскетболистов.
ПК-6	Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
ПК-6	Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).
ПК-6	Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
ПК-8	Гибкость баскетболистов (методика развития).
ПК-8	Скоростные способности баскетболистов (методика развития).
ПК-8	Взрывная сила баскетболистов (методика развития).
ПК-8	Координация баскетболистов (методика развития).
ПК-8	Обучение техническим приемам и совершенствование техники игры.
ПК-8	Эволюция техники игры в баскетбол и причины, стимулирующие это развитие. Особенности технической подготовленности баскетболистов на

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

	современном этапе.
ПК-8	Классификация техники игры в баскетбол
ПК-8	Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
ПК-8	Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
ПК-18	Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.
ПК-18	Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
	Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
ПК-18	Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.)
ПК-18	Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке баскетболистов высокой квалификации.
ПК-18	Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
ОПК-13	Что такое бросок?
ОПК-13	Определение греко-римской борьбы?
ОПК-13	В каком году была включена в программу Олимпийских игр женская вольная борьба?
ОПК-13	Что такое борцовский «мост»?
ОПК-13	Определение борьбы самбо?
ОПК-13	Что такое «крючок» в спортивной борьбе?
ОПК-13	Что такое комбинация в спортивной борьбе?
ОПК-13	Что такое связка в спортивной борьбе?
ОПК-13	Что такое защита в спортивной борьбе?
ОПК-13	В чем отличия между кубком мира и чемпионатом мира?
ОПК-13	Что такое партер в спортивной борьбе?
ПК-5	Что такое перевод в спортивной борьбе?
ПК-5	Защита от приема «капкан».
ПК-5	Действия при захваченной руке соперника.
ПК-5	Продолжение атаки при защите от приема «капкан».
ПК-5	Оригинальное продолжение атаки при защите от приема «капкан».
ПК-5	Какие бывают стойки борцов?
ПК-5	Контрдействия при защите от прохода в ноги.
ПК-6	Что такое судейство в спортивной борьбе?
ПК-6	Отличия судейства в греко-римской, вольной борьбе?
ПК-6	Отличия судейства в борьбе самбо и дзюдо?
ПК-6	Перечислите требования к судье высшей категории по спортивной борьбе?


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

ПК-6	Какие отчетные документы должен вести тренер по спортивной борьбе?
ПК-6	История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
ПК-6	Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастером
ПК-8	Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям.
ПК-8	Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
ПК-8	Возрастные и весовые категории участников соревнований. Эволюция возрастных и весовых категорий.
ПК-8	Правила взвешивания и жеребьевка участников.
ПК-8	Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд.
ПК-8	Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады.
ПК-18	Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря.
ПК-18	Порядок составления пар для проведения соревнований; жесты судей и их применение на соревнованиях.
ПК-18	Документация соревнований: заявка на участие; протокол взвешивания; табель судей и обслуживающего персонала.
ПК-18	Документация соревнований: акт приема места соревнований; протокол хода соревнований; судейская записка.
ПК-18	Документация соревнований: график распределения судей на схватки борцов; отчет главного судьи соревнований.
ПК-18	Основные требования по продолжительности схваток. Начало и конец поединка. Оценка технических действий на соревнованиях.
ПК-18	Особенности судейства борцов в партере и "зоне пассивности", запрещенные приемы и неправильная борьба в стойке и партере.
ПК-18	Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы;
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы;
- шкала оценивания (оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) - более 80% правильных ответов;
достаточный (хорошо) – от 60 до 80 % правильных ответов;
пороговый (удовлетворительно) – от 50 до 60% правильных ответов;
критический (неудовлетворительно) – менее 50% правильных ответов.

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания
--------	------------------	---------------------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

	компетенции	
Отлично	Высокий уровень	Обучающийся показал всесторонние, систематизированные, глубокие знания программы дисциплины, а также умение свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов расчетов или экспериментов и т.д.;
Хорошо	Достаточный уровень	Обучающийся показал достаточные знания основных разделов программы дисциплины, но при этом допускает не критичные неточности в ответе на вопросы и т.д.;
Удовлетворительно	Пороговый уровень	Обучающийся показал фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно точные формулировки базовых понятий, нарушающие логическую последовательность в изложении программного материала, при этом обучающийся владеет знаниями основных разделов дисциплины, необходимыми для дальнейшего обучения, знаком с рекомендованной справочной литературой и т.д.;
Неудовлетворительно	Критический уровень	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях большей части основного содержания дисциплины, допускаются грубые ошибки в формулировке основных понятий, в ответах на вопросы и т.д.


Описание критериев и шкал оценки может быть уточнено и дополнено с учетом специфики дисциплины (модуля).

4.3. Вопросы и задачи (задания) к зачету


Вопросы и задачи (задания) к зачету должны обеспечить проверку уровня сформированности необходимых компетенций, соотнесенных с индикаторами формирования компетенций: «знать», «уметь», «владеть».

Перечень вопросов формируется отдельно для каждой компетенции.


Индекс компетенции	№ задачи (задания)	Формулировка вопроса
ОПК-13	1	Спорт и функции спорта, типы и виды спорта.
ОПК-13	2	Понятие спортивной подготовки. Структура спортивной подготовки. Подготовка спортсменов высших разрядов, спортивных резервов и в сфере массового спорта.
ОПК-13	3	Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе. Понятие управления в спорте. Управляемая система. Схема управления в

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


		тренировочном процессе.
ОПК-13	4	Спортивная техника, техническая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности техники.
ОПК-13	5	Спортивная тактика. Характеристика видов спорта по характеру взаимодействий спортсменов, критерии эффективности тактики.
ОПК-13	6	Соревнования и соревновательная подготовка. Сущность и классификация соревнований. Основные понятия соревновательной деятельности.
ОПК-13	7	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Особенности организации тренировочного процесса.
ОПК-13	8	Техническая подготовка в спорте, этапы. Методика обучения двигательным навыкам и приемам. Методика устранения ошибок при овладении приемами. Ошибки тренера при обучении технике вида спорта.
ОПК-13	9	Тактическая подготовка, её виды. Этапы тактической подготовки. Задачи и средства тактической подготовки. Совершенствование тактической подготовленности.
ПК-5	10	Физическая подготовка. Виды, задачи, средства, методы физической подготовки.
ПК-5	11	Интегральная подготовка в спорте. Понятие, задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка в спорте, её значение и сущность. Содержание теоретической подготовки.
ПК-5	12	Процессы утомления и восстановления в спорте. Влияние нагрузок на различные системы организма. Фазы восстановления. Закономерности восстановления функций организма после нагрузки. Переутомление, перенапряжение, перетренированность.
ПК-5	13	Средства восстановления в спорте. Характеристика педагогических и психологических средств восстановления.
ПК-5	14	Средства восстановления в спорте. Характеристика медико-биологических средств восстановления. Рациональное питание. Фармакологические средства, витамины.
ПК-6	15	Профилактическо-реабилитационные средства. Понятие реабилитации. Стадии спортивной травмы, характеристика, цели, продолжительность и средства лечения. Средства восстановления как неотъемлемая часть тренировочного процесса.
ПК-6	16	Специфика вида спорта и продолжительность подготовки в спорте. Факторы, определяющие начало занятий различными видами спорта. Допуск к соревнованиям по видам спорта.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


ПК-6	17	Понятие спортивного отбора, определение. Ступени отбора, их характеристика. Организация отбора. Методика отбора: методы и средства отбора.
ПК-6	18	Спортивные секции в общеобразовательной школе и организация спортивной работы в лагерях, по месту жительства.
ПК-8	19	Общая характеристика игровых видов спорта.
ПК-8	20	Общая характеристика циклических видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт).
ПК-8	21	Деятельность тренера, преподавателя ФКиС. Педагогический аспект деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность работы преподавателя. Требования к профессиональной деятельности преподавателя ФКиС. Соответствие человека требованиям профессии.
ПК-18	22	Подготовка спортсменов высших разрядов.
ПК-18	23	Подготовка спортивных резервов.
ПК-18	24	Подготовка спортсменов в сфере массового спорта.
ПК-18	25	Организация студенческого спорта.
ОПК-13	26	Место плавания в системе физического воспитания.
ОПК-13	27	Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.
ОПК-13	28	Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
ОПК-13	29	Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
ОПК-13	30	Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
ОПК-13	31	Терминология, применяемая при изучении техники плавания.
ОПК-13	32	Особенности плавания как физического упражнения, значение плавания.
ОПК-13	33	Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.
ПК-8	34	Статическое плавание. Условия равновесия тела в воде.
ПК-8	35	Методика определения плавучести и равновесия пловцов в воде.
ПК-8	36	Динамическое плавание. Подъемная сила и сила тяги.
ПК-8	37	Виды сопротивления воды.
ПК-5	38	Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
ПК-5	39	Физические свойства воды.
ПК-5	40	Общие закономерности техники плавания спортивными способами.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

ПК-5	41	Кинематические характеристики движений пловца.
ПК-5	42	Динамические характеристики движений пловца.
ПК-5	43	Фазовый состав цикла движений руками.
ПК-5	44	Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
ПК-5	45	Эволюция техники плавания способом кроль на груди.
ПК-6	46	Анализ техники движения ног при плавании кролем на груди.
ПК-6	47	Анализ техники согласования рук, ног и дыхания способом кроль на груди.
ПК-18	48	Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
ПК-18	49	Педагогическая модель техники плавания способом кроль на груди.
ПК-18	50	Закономерности и особенности изменений в характеристиках техники плавания у ведущих кролистов мира.
ПК-18	51	Анализ выступления сборной России в международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд мира.
ОПК-13	52	История возникновения и становления баскетбола, эволюция правил игры.
ОПК-13	53	Основные правила игры, жестикуляция.
ОПК-13	54	Обязанности членов судейской бригады.
ОПК-13	55	Техника игры. Классификация техники.
ОПК-13	56	Терминология. Техника нападения, защиты.
ОПК-13	57	Задачи технической подготовки.
ОПК-13	58	Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приёму.
ОПК-13	59	Методика определения и исправления ошибок в технике.
ОПК-13	60	Задачи физической подготовки.
ПК-5	61	История возникновения и развития баскетбола.
ПК-5	62	Закономерности и принципы спортивной тренировки баскетболистов.
ПК-5	63	Содержание физической подготовки баскетболистов высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода.
ПК-5	64	Выносливость баскетболистов (виды и методика развития).
ПК-5	65	Сила и силовая выносливость баскетболистов (методика развития).
ПК-5	66	Гибкость баскетболистов (методика развития).
ПК-5	67	Скоростные способности баскетболистов (методика развития).
ПК-18	68	Взрывная сила баскетболистов (методика развития).
ПК-18	69	Координация баскетболистов (методика развития).
ПК-6	70	Обучение техническим приемам и совершенствование техники игры.
ПК-6	71	Эволюция техники игры в баскетбол и причины, стимулирующие это развитие. Особенности технической подготовленности

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

		баскетболистов на современном этапе.
ПК-6	72	Классификация техники игры в баскетбол
ПК-6	73	Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
ПК-6	74	Тактика игры в баскетбол. Классификация и характеристика индивидуальных, групповых и командных тактических действий в современном баскетболе.
ПК-6	75	Психологическая подготовка баскетболистов к тренировочному процессу.
ПК-8	76	Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям.
ПК-8	77	Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
ПК-18	78	Восстановление организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (использование факторов питания, физиотерапевтических процедур, активного отдыха, аутотренинга и др.)
ОПК-13	79	История развития спортивной борьбы.
ОПК-13	80	История развития видов спортивной борьбы.
ОПК-13	81	Спортивная борьба на современном этапе (в целом и по видам).
ОПК-13	82	Техника спортивной борьбы.
ОПК-13	83	Тактика спортивной борьбы.
ОПК-13	84	Организация проведения занятий спортивной борьбой в школе.
ОПК-13	85	Судейство соревнований по спортивной борьбе.
ОПК-13	86	Эволюция правил соревнований.
ОПК-13	87	Традиционные и нетрадиционные средства подготовки борцов.
ПК-5	88	Общее представление о борьбе в стойке, теоретические основы борьбы в стойке.
ПК-5	89	Основные положения при борьбе стоя.
ПК-5	90	Захваты соперника при борьбе стоя.
ПК-5	91	Разновидности блокировок, захватов за руки и голову соперника.
ПК-6	92	Переводы в партер захватом за руку (руки).
ПК-6	93	Переводы в партер захватом за ногу (ноги).
ПК-6	94	Сбивания с захватами за руки, туловище.
ПК-6	95	Предупреждения травматизма.
ПК-6	96	Правила борьбы в стойке в вольной и греко-римской борьбе.
ПК-6	97	Крестовой захват.
ПК-8	98	Броски прогибом, сбивания скручиванием.
ПК-8	99	Броски подворотом, поворотом.
ПК-8	100	Броски через плечи.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		


ПК-8	101	Тактика подготовки ситуаций для проведения приемов.
ПК-8	102	Запрещенные приемы и неправильная борьба в стойке;
ПК-8	103	Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.
ПК-8	104	Общее представление о борьбе в партере, теоретические основы борьбы в партере.
ПК-8	105	Основные положения при борьбе в партере.
ПК-8	106	Захваты соперника при борьбе в партере.
ПК-8	107	Разновидности захватов за руки, голову, ноги и туловище соперника.
ПК-18	108	Перевороты в партере захватом за руку (руки), голову.
ПК-18	109	Перевороты в партере захватом за ногу (ноги).
ПК-18	110	Предупреждения травматизма. Правила борьбы в партере.
ПК-18	111	Броски с отрывом соперника от ковра.
ПК-18	112	Тактика подготовки ситуаций для проведения приемов в партере.
ПК-18	113	Запрещенные приемы и неправильная борьба в партере;
ПК-18	114	Предупреждение и поражение в поединке за нарушение правил соревнований.

Оценка результатов обучения по дисциплине проводится по 2-х бальной шкале оценивания.

Критерии и шкала оценки:

- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы, правильное решение задач (выполнение заданий);
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы, правильно решенных задач (выполненных заданий);
- шкала оценивания (оценка) – выделено 2 уровня оценивания компетенций:
достаточный уровень (зачтено) - 50 и более % правильных ответов и решений (выполнений);
недостаточный уровень (не зачтено) – менее 50% правильных ответов и решений (выполнений).

Результат зачета	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
«зачтено»	достаточный уровень	Обучающийся показал знания основных положений дисциплины, умение решать конкретные практические задачи, предусмотренные РПД, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умение правильно оценить полученные результаты расчетов или эксперимента
«не зачтено»	недостаточный уровень	При ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений дисциплины,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств (ФОС)		

		неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных РПД.
--	--	---

Описание критериев и шкал оценки может быть уточнено и дополнено с учетом специфики дисциплины (модуля).

4.4. Курсовая работа/Курсовой проект

Перечень заданий формируется отдельно для каждой компетенции

Индекс компетенции	№ задания	Формулировка задания
ОПК-13	1	Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.
ОПК-13	2	Особенности тренировки юношей в избранном виде спорта.
ОПК-13	3	Особенности тренировки девушек в избранном виде спорта.
ОПК-13	4	Особенности тренировки женщин в избранном виде спорта.
ОПК-13	5	Специальные упражнения в подготовительно периоде в избранном виде спорта.
ПК-5	6	Планирование учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде в избранном виде спорта.
ПК-5	7	Планирование учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде в избранном виде спорта.
ПК-5	8	Организация внеклассной работы по избранному виду спорта в школе.
ПК-5	9	Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
ПК-5	10	Техническая подготовка в избранном виде спорта.
ПК-6	11	Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
ПК-6	12	Организация содержания и планирование работы секций избранного вида спорта.
ПК-6	13	Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
ПК-6	14	Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
ПК-6	15	Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
ПК-8	16	Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
ПК-8	17	Физическая подготовка в избранном виде спорта.
ПК-8	18	Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
ПК-8	19	Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
ПК-8	20	Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
ПК-18	21	Развитие скоростно-силовых качеств юных спортсменов.
ПК-18	22	Определение эффективности круговой тренировки в физической подготовке.
ПК-18	23	Исследование методики развития гибкости в избранном виде

