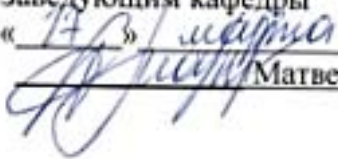


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Утверждено  
Заведующим кафедры  
« 14 » марта 2022 г.  
 Матвеев А.П./

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«Теория спорта»

Направление подготовки  
49.03.01 Физическая культура

Профиль:  
Спортивная тренировка

Квалификация  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная/Заочная

Мытищи  
2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования..... | 3  |
| 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций..... | 3  |
| 3. Типовые контрольные задания.....                             | 10 |
| 4. Методические материалы.....                                  | 26 |

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

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

| Код и наименование компетенции                                                                                                                       | Этапы формирования                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий                                                              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. |
| ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. |
| ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта                                                          | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. |
| ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса                                          | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                         | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Критерии оценивания                                                                                     | Шкала оценивания                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-2                   | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | Знать:<br>- основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов<br>Уметь:<br>- Оперирует методиками проведения спортивной ориентации<br>- Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.<br>- Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.<br>Владеть:<br>- Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида. | Устный опрос<br>Реферат<br>Контрольная работа<br>Письменный опрос<br>Лабораторная работа<br>Презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания письменного опроса<br>Шкала оценивания контрольной работы<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания лабораторной |

|               |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.</li> <li>- Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике.</li> <li>- Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.</li> <li>- Проводит комплексную диагностику.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками диагностики физического и психологического развития индивида.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Устный опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Презентация</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |
| <b>О ПК-4</b> | Пороговый   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные плановые документы.</li> <li>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</li> <li>- виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности..</li> <li>- основные источники получения информации, средства ее обработки.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график).</li> <li>- Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</li> </ul> | <p>Устный опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Презентация</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |

|        |             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |             |                                                                      | <p>- Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.</p> <p>- Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Уметь:</p> <p>- Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.</p> <p>- Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.</p> <p>- Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)</p> <p>- результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.</p> | <p>Устный опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Презентация</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |
| ОПК-13 | Пороговый   | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <p>- основные плановые документы.</p> <p>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</p> <p>Уметь:</p> <p>- Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Устный опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Презентация</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> <p>Шкала оценивания</p>                                                         |

|        |             |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |             |                                                                      | <p>- Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</p> <p>Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    | <p>презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p>                                                                                                                                                                                |
|        | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Уметь:</p> <p>- Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.</p> <p>- Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.</p> <p>- Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)</p> | <p>Устный опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Презентация</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |
| ОПК-14 | Пороговый   | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2.Самостоятельная работа.</p> | <p>Знать:</p> <p>- основные плановые документы.</p> <p>- основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).</p> <p>Уметь:</p> <p>- Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график).</p> <p>- Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения</p>                                              | <p>Устный опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Презентация</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания</p>                     |

|             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                           | соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях).<br>Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    | лабораторной работы                                                                                                                                                                                                                           |
| Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.</li> <li>- Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.</li> <li>- Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)</li> </ul> | <p>Устный опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Письменный опрос</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Презентация</p> | <p>Шкала оценивания устного опроса</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания письменного опроса</p> <p>Шкала оценивания контрольной работы</p> <p>Шкала оценивания презентации</p> <p>Шкала оценивания лабораторной работы</p> |

### Шкала оценки написания реферата:

В качестве оценки используется следующие критерии:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                   | 9-10 баллов |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | 6-8 баллов  |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие                                                                                                                                                                         | 3-5 баллов  |

|                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы. |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Критерии оценивания контрольных работ

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15    | 1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;<br>3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;<br>4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;<br>5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности |
| 10    | 1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;<br>2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;<br>3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;<br>4. применяет теоретические знания на практике;<br>5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.                                                                                                                                                                 |
| 8     | 1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;<br>2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности;<br>3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5     | 1. показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>2. не может дать чётких определений, понятий;<br>3. не может разобраться в конкретной практической ситуации;<br>4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объемом знаний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### Шкала оценивания лабораторной работы

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;<br>- умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;<br>- показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности |
| 4     | полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств;<br>допустил незначительные неточности при выполнении работы.                                                                                                                                                                             |

|   |                                                                                                                                            |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | - владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности |
| 2 | - показал проблемы в знании основного учебного материала;<br>- не может разобраться в конкретной практической ситуации;                    |

### Критерий оценивания устных опросов

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 30    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                     |
| 20    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 10    | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                   |

### Шкала оценивания презентации

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5 «отлично»</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона не соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано более 5 цветов шрифта</li> <li>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки не выделены</li> <li>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)</li> <li>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер</li> <li>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объем информации слишком велик — кадр перегружен)</li> <li>8. Не работают отдельные ссылки</li> </ol> |
| <b>4 «хорошо»</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цвет фона не соответствует цвету текста</li> <li>2. Использовано более 5 цветов шрифта</li> <li>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления</li> <li>4. Гиперссылки не выделены</li> <li>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)</li> <li>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер</li> </ol>                                                                                                                                              |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен)<br>8. Не работают отдельные ссылки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>3 «удовлетворительно»</b>   | 1. Цвет фона не соответствует цвету текста<br>2. Использовано более 5 цветов шрифта<br>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления<br>4. Гиперссылки не выделены<br>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)<br>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер<br>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен)<br>8. Не работают отдельные ссылки |
| <b>2 «неудовлетворительно»</b> | 1. Цвет фона не соответствует цвету текста<br>2. Использовано более 5 цветов шрифта<br>3. Каждая страница имеет свой стиль оформления<br>4. Гиперссылки не выделены<br>5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией)<br>6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер<br>7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен)<br>8. Не работают отдельные ссылки |

#### **Шкала и критерии оценивания письменного опроса.**

| Баллы      | Критерии оценивания                                                                                                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 балл     | Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно                                                         |
| 0,5 балла  | Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.            |
| 0,25 балла | В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. |
| 0 баллов   | не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений                                                           |

**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**  
**ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**  
**(УСТНЫЙ ОПРОС)**

1. Определение понятия «Спорт».
2. Место спорта в современной жизни.
3. Тенденции развития спорта.
4. Функции спорта: соревновательная, воспитательная, оздоровительная, зрелищная,

престижная

5. Типы спорта: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, адаптивный спорт.
6. Виды спорта, определение, характеристика.
7. Организация спорта: на международном и национальном уровнях
8. Определение понятия «Спортивные резервы».
9. Роль подготовки резервов для спорта высших достижений.
10. Организационные формы подготовки спортивных резервов.
11. Определение понятия «Спортивная тренировка».
12. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
13. Принципы спортивной тренировки.
14. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
15. Структура тренировки.
16. Техничко-тактическая подготовка.
17. Физическая подготовка (общая, специальная).
18. Интегральная подготовка.
19. Теоретическая подготовка.
20. Психологическая подготовка.
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
22. Разделы (стороны) тренировки.
23. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
24. Средства спортивной тренировки.
25. Методы спортивной тренировки.
26. Принципы спортивной тренировки.
27. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.
28. Международные организации МОК, международные федерации по видам спорта и т.д.
29. Организация спорта на национальном уровне, спорт в России.
30. Правила, положения, календари соревнований, классификационные системы (ЕВСК и др.).
31. Характеристика спортивных соревнований.
32. Характеристика системы соревнований международного и национального
33. уровней.
34. Системный подход и подготовка спортсменов.
35. Многолетний характер подготовки спортсменов.

### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
6. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
7. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
8. Средства и методы спортивной тренировки (на примере конкретного вида спорта).
9. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их классификация и компоненты (на примере конкретного вида спорта).
10. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
11. Основные разделы в подготовке спортсмена. Стороны подготовленности,

определяющие уровень спортивных достижений на различных этапах подготовки (на примере конкретного вида спорта).

12. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
13. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
14. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
15. Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
16. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
17. Соотношение ОФП и СФП, технической подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
18. Особенности средств подготовки на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
19. Задачи и содержание специальной технической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
20. Задачи и содержание специальной тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
21. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
22. Тренировка сознания как фактор совершенствования спортивной деятельности (на примере конкретного вида спорта).
23. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки (на примере конкретного вида спорта).
24. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годичного цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
25. Обоснование построения тренировочных нагрузок с юными спортсменами на этапе начальной спортивной специализации (углубленной тренировки, спортивного совершенствования) (на примере конкретного вида спорта).
26. Методика построения отдельного тренировочного занятия в виде спорта.
27. Особенности построения годичного цикла подготовки, этапов подготовки (на примере конкретного вида спорта).
28. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
29. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
30. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
31. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
32. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
33. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
34. Моделирование в спорте. Состав и содержание модельных характеристик (на примере конкретного вида спорта).
35. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
36. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
37. Соревнования и тренировка в связи с изменениями географического пояса и погодных условий.

38. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Спорт как исторически сложившаяся специфическая деятельность.
2. Место спорта в современной жизни.
3. Тенденции развития спорта.
4. Спорт в структуре современного общества.
5. Функции современного спорта: соревновательная, воспитательная, оздоровительная, зрелищная, престижная.
6. Типы спорта сложившиеся в мире: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, адаптивный спорт.
7. Виды спорта, их отличительные признаки.
8. Организация спорта: на международном и национальном уровнях.
9. Определение понятия «Спортивные резервы».
10. Подготовка спортивных резервов как одно из направлений детско-юношеского спорта.
11. Организация управления подготовкой спортивных резервов.
12. Роль подготовки резервов для спорта высших достижений.
13. Модельные характеристики спортсменов.
14. Воспитательная работа с юными спортсменами.
15. Система отбора спортсменов.
16. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
17. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
18. Средства спортивной тренировки.
19. Методы спортивной тренировки.
20. Принципы спортивной тренировки.
21. Нагрузки и отдых в процессе тренировки.
22. Классификация нагрузок в спорте.
23. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».
24. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
25. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
26. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
27. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
28. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
29. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
30. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
31. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.
32. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов.

Типы микроциклов.

33. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.
34. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.
35. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.
36. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ**

1. Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».
2. Сущность и функции спорта.
3. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).
4. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
5. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.
6. Структура спортивных достижений.
7. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.
8. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
9. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.
10. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.
11. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.
12. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
13. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.
14. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.
15. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
16. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке.
17. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
18. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
19. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.
20. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
21. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.
22. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.

23. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.
24. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.
25. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.
26. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.
27. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.
28. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.
29. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.
30. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.
31. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.
32. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.
33. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.
34. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.
35. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.
36. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.
37. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.
38. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.
39. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.
40. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
41. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
42. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
43. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
44. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
45. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.
46. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.
47. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
48. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.

49. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.
50. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годовых и полугодовых; планы мезоциклов; планы микроциклов.
51. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.
52. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.
53. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.
54. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.
55. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.
56. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.
57. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.
58. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.
59. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (ПИСМЕННЫЙ ОПРОС)**

1. Место спорта в современной жизни. Тенденции развития спорта.
2. Функции спорта: соревновательная, воспитательная, оздоровительная, зрелищная, престижная.
3. Типы спорта: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, для инвалидов.
4. Виды спорта, характеристика.
5. Роль подготовки резервов для спорта высших достижений.
6. Организационные формы подготовки спортивных резервов.
7. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.
8. Принципы спортивной тренировки.
9. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
10. Техничко-тактическая подготовка.
11. Физическая подготовка (общая, специальная).
12. Интегральная подготовка.
13. Теоретическая подготовка.
14. Психологическая подготовка.
15. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
16. Международные организации: МОК, международные федерации по видам спорта и т.д.
17. Организация спорта на национальном уровне, спорт в России.
18. Правила, положения, календари соревнований, классификационные системы (ЕВСК и др.).
19. Характеристика спортивных соревнований.
20. Характеристика системы соревнований международного и национального уровней.
21. Классификация соревнований: по цели, составу соревновательных действий, контингенту, способу ведения борьбы, условиям проведения, типу судейства.
22. Системный подход и подготовка спортсменов.

23. Структура системы подготовки.
24. Составные части, их характеристика
25. Место отбора в системе многолетней подготовки спортсменов.
26. Организация и методика отбора.
27. Этапы спортивного отбора: характеристика, методика и организация.

### ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

#### Задание 1.

Заполните таблицу

| Специфические функции спорта | Характеристика функций |
|------------------------------|------------------------|
|                              |                        |
|                              |                        |

Заполните таблицу

| Общие функции спорта | Характеристика функций |
|----------------------|------------------------|
|                      |                        |
|                      |                        |

#### Задание 2.

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Задание 3.

Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи

| № п/п | Основные стороны (разделы) спортивной тренировки | Основные задачи |
|-------|--------------------------------------------------|-----------------|
| 1     |                                                  |                 |
| 2     |                                                  |                 |
| 3     |                                                  |                 |
| 4     |                                                  |                 |

**Задание 4.**

Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной тренировки, в избранном виде спорта.

| №<br>п/п | Основные средства спортивной тренировки | Конкретные физические упражнения |
|----------|-----------------------------------------|----------------------------------|
| 1        | Соревновательные упражнения             |                                  |
| 2        | Специально-подготовительные упражнения  |                                  |
| 3        | Обще-подготовительные упражнения        |                                  |

**Задание 5.**

Заполните таблицу

| №<br>п/п | Принцип спортивной тренировки | Краткая характеристика принципа |
|----------|-------------------------------|---------------------------------|
|          |                               |                                 |
|          |                               |                                 |
|          |                               |                                 |
|          |                               |                                 |
|          |                               |                                 |
|          |                               |                                 |
|          |                               |                                 |
|          |                               |                                 |

**Задание 6.**

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три типа. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику

| Тип (направленность) нагрузки | Характеристика нагрузки |
|-------------------------------|-------------------------|
|                               |                         |
|                               |                         |
|                               |                         |

**Задание 7.**

Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха» в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика

| Тип интервала отдыха | Характеристика типа интервала отдыха |
|----------------------|--------------------------------------|
|                      |                                      |
|                      |                                      |
|                      |                                      |

**Задание 8.**

Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»

| Тип микроцикла (название) | Характеристика отдельных микроциклов |
|---------------------------|--------------------------------------|
|                           |                                      |
|                           |                                      |
|                           |                                      |

**Задание 9.**

Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной тренировке и их характеристика»

| Тип мезоцикла<br>(название) | Характеристика отдельных мезоциклов |
|-----------------------------|-------------------------------------|
|                             |                                     |
|                             |                                     |
|                             |                                     |

**Задание 10.**

Запишите в таблицу названия периодов и этапов годового цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность

| Период годового цикла<br>(название) | Этапы периода<br>(название) | Продолжительность Периода (этапа) | Задачи каждого периода и его этапов |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
|                                     |                             |                                   |                                     |
|                                     |                             |                                   |                                     |
|                                     |                             |                                   |                                     |

**Задание 11.**

Заполните таблицу «Документы планирования в спорте»

| Документ перспективного планирования | Документ текущего планирования | Документ оперативного планирования |
|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
|                                      |                                |                                    |

Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Задание 12.**

Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности»

| Разновидности комплексного контроля | Направление контроля                                         |                                         |                                                       |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                     | Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями |                                         | Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена | Контроль за состоянием внешней среды |
|                                     | Контроль за соревновательной деятельностью                   | Контроль за тренировочной деятельностью |                                                       |                                      |
| Этапный                             |                                                              |                                         |                                                       |                                      |
| Текущий                             |                                                              |                                         |                                                       |                                      |

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
| Оперативный |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|

**Задание 13.**

Перечислите основные методы спортивного отбора в процессе многолетней подготовки

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**ТЕМАТИКА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИЙ**

1. Системный подход и подготовка спортсменов.
2. Структура системы подготовки спортсменов.
3. Составные части, их характеристика.
4. Место отбора в системе многолетней подготовки спортсменов.
5. Организация и проведения физкультурно - спортивных мероприятий.
6. Этапы спортивного отбора: характеристика, методика и организация.
7. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
8. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
9. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
10. Типы спорта сложившиеся в мире: спорт высших достижений, спорт для всех (массовый), детско-юношеский, адаптивный спорт.
11. Виды спорта, их отличительные признаки.
12. Организация спорта: на международном и национальном уровнях.
13. Определение понятия «Спортивные резервы».
14. Педагогический и врачебный контроль в ходе подготовке спортсменов.
15. Спорт высших достижений тенденции его развития.

**Примерные задания лабораторных работ****Лабораторная № 1**

1. Разработать график распределения средств подготовки (в %) на этапах многолетней подготовки (вид спорта по выбору)

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

| Этапный норматив                                           | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                    |                |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|
|                                                            | этап начальной подготовки          |            | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                                            | до года                            | свыше года | до двух лет                                        | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%)                            |                                    |            |                                                    |                |
| Специальная физическая подготовка                          |                                    |            |                                                    |                |
| Техническая подготовка (%)                                 |                                    |            |                                                    |                |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) |                                    |            |                                                    |                |

|                                                              |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка(%)             |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) |  |  |  |  |

## Лабораторная работа № 2

## 1. Составить пример микроцикла

Примерные упражнения на этапе втягивания квалифицированных спортсменов (КМС,МС)

Условные обозначения:

Дист.- дистанционные упражнения,

О.с.-

основной

способ

плавания

| День, тренировки | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                          | Способ плавания | Зона | S, м | Кол-во пов. | Отдых, с | S S, м | SS S, м |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|-------------|----------|--------|---------|
| 1.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Комплекс        | Ib   | 1000 | 1           | >60      | 1000   | 1000    |
| 1.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Ноги о.с.       | Ia   | 200  | 1           | >60      | 200    | 1200    |
| 1.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Руки.о.с.       | Ia   | 200  | 1           | >60      | 200    | 1400    |
| 1.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | О.с.            | Ia   | 1500 | 1           | >60      | 1000   | 2400    |
| 1.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Комплекс        | Ib   | 1000 | 1           | >60      | 1000   | 3400    |
| 1.1              | На суше: 1) специальные 20 упражнений ____ на гибкость и укрепление отдельных мышечных групп. Постепенное увеличение количество повторений до 30 раз.<br>2) развитие максимальной силы на специальных тренажерах с относительной к максимальной нагрузкой 80% - 95% |                 |      |      |             |          |        |         |
| 2.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Комплекс        | Ib   | 500  | 1           | >60      | 500    | 500     |
| 2.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Кроль           | Ib   | 500  | 1           | >60      | 500    | 1000    |
| 2.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Спина           | Ib   | 500  | 1           | >60      | 500    | 1500    |
| 2.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Брасс           | Ib   | 500  | 1           | >60      | 500    | 2000    |
| 2.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Батер.          | Ib   | 100  | 5           | >60      | 500    | 2500    |
| 2.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | О.с..           | Ia   | 100  | 5           | >60      | 500    | 3000    |
| 2.1              | На суше: 1) специальные 20 упражнений для каждого способа плавания с постепенным увеличением количества повторений до 30 раз.<br>2) развитие силовой выносливости на специальных тренажерах 2-3 упражнения с относительной нагрузкой 40-50 %.                       |                 |      |      |             |          |        |         |
| 3.1              | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                               | Комплекс        | Ib   | 800  | 1           | >6       | 80     | 800     |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |    |      |    |         |          |  |          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|------|----|---------|----------|--|----------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | с         |    |      |    | 0       | 0        |  |          |
| 3.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ноги.о.с. | Ia | 400  | 1  | >6<br>0 | 40<br>0  |  | 120<br>0 |
| 3.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Руки.о.с. | Ia | 800  | 1  | >6<br>0 | 80<br>0  |  | 200<br>0 |
| 3.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | О.С.      | Ia | 1000 | 1  | >6<br>0 | 10<br>00 |  | 300<br>0 |
| 3.1 | На суше: 1) анатомическая силовая подготовка на 10 снарядах (станциях) с относительной нагрузкой на снаряде 40-50%.<br>2) специальные 20 упражнений для каждого способа плавания на гибкость и укрепления отдельных мышечных групп с постепенным увеличением повторений до 30 раз. |           |    |      |    |         |          |  |          |
| 4.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Комплек   | Ib | 400  | 1  | >6<br>0 | 40<br>0  |  | 40<br>0  |
| 4.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ноги.о.с. | Ia | 200  | 1  | >6<br>0 | 40<br>0  |  | 80<br>0  |
| 4.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Руки.о.с. | Ia | 200  | 1  | >6<br>0 | 40<br>0  |  | 12<br>00 |
| 4.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | О.с.      | Ia | 2000 | 10 | >6<br>0 | 10<br>00 |  | 20<br>00 |
| 4.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Спина     | Ib | 200  | 1  | >6<br>0 | 10<br>00 |  | 32<br>00 |
| 4.1 | На суше: 1) специальные 20 упражнений для каждого способа плавания на гибкость и укрепление отдельных мышечных групп .<br>2) развитие максимальной силы на специальных тренажерах с относительной нагрузкой 80- 95% .                                                              |           |    |      |    |         |          |  |          |
| 5.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кроль     | Ib | 400  | 1  | >6<br>0 | 40<br>0  |  | 40<br>0  |
| 5.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Брасс     | Ib | 400  | 1  | >6<br>0 | 40<br>0  |  | 40<br>0  |
| 5.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Спина     | Ib | 400  | 1  | >6<br>0 | 40<br>0  |  | 40<br>0  |
| 5.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Батер.    | Ib | 100  | 4  | >6<br>0 | 40<br>0  |  | 40<br>0  |
| 5.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | О.с.      | Ia | 1500 | 1  | >6<br>0 | 15<br>00 |  | 31<br>00 |
| 5.1 | На суше: 1) специальные 20 упражнений для каждого способа плавания с постепенным увеличением количества повторений до 30 раз<br>2) развитие силовой выносливости на специальных тренажерах 2-3 упражнения с относительной нагрузкой 40-50%.                                        |           |    |      |    |         |          |  |          |
| 6.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Комплек   | Ib | 200  | 1  | >6<br>0 | 20<br>0  |  | 20<br>0  |
| 6.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ноги.о.с. | Ia | 200  | 5  | >6<br>0 | 20<br>0  |  | 40<br>0  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |    |      |   |         |          |          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|------|---|---------|----------|----------|
| 6.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Руки.о.с.    | Ia | 200  | 1 | >6<br>0 | 20<br>0  | 60<br>0  |
| 6.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | О.су.        | Ia | 2000 | 1 | >6<br>0 | 20<br>00 | 26<br>00 |
| 6.1 | Дист.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Комплек<br>с | Ib | 400  | 1 | >6<br>0 | 40<br>0  | 30<br>00 |
| 6.1 | На суше: 1) анатомическая силовая подготовка на 10 снарядах (станциях) до 10-12 движений до 3х серий с относительной нагрузкой 40-50%, 2) специальные 20 упражнений для каждого способа плавания на гибкость и укрепления отдельных мышечных групп с постепенным увеличением повторений до 30 раз. |              |    |      |   |         |          |          |

Примерный микроцикл на этапе накопления потенциала в академической гребле

| Утренняя тренировка                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-й день                                                                                                                                                                                                   | 2-й день                                                                                                                                                  | 3-й день                                                                                                    | 4-й день                                                                                                                                                                                            | 5-й день                                                                                                                                       | 6-й день                                                                                                                                                                         |
| 2х20-50мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин,<br>Тех.упражнения.<br>4х20с, отд. 20с<br>ЧСС 170-176<br>уд./мин<br>Парам. тренировка от 15с мах x 10 до 15с мах x 26раз<br>отд.40с<br>2х10мин ЧСС 135-140<br>уд./мин | 2х20мин<br>ЧСС 145-155<br>уд./мин,<br>Тех.упражнения.<br>20х30с, отд.20с<br>ЧСС 178-182<br>уд./мин<br>2х15с<br>отд. 40с<br>2х10мин ЧСС 135-140<br>уд./мин | 2х15мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин,<br>Тех.упражнения.<br>Парам.тренировка от 2х10мин ЧСС 135-140<br>уд./мин | 2х20-50мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин,<br>Тех.упражнения.<br>4х120с, отд.20с<br>ЧСС 170-176<br>уд./мин<br>(15с мах x 10)<br>1-3 серии отд. 40с между сериями 3мин.<br>2х10мин ЧСС 135-140<br>уд./мин | 2х20мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин,<br>Тех.упражнения.<br>10х60с, отд.20с<br>ЧСС 178-182<br>уд./мин<br>15с мах x 2х10мин ЧСС 135-140<br>уд./мин | 2х15мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин,<br>Тех.упражнения.<br>Парам.тренировка от 15мин до 45мин снижение ЧСС от 178 до 169<br>уд./мин<br>2х10мин ЧСС 135-140<br>уд./мин<br>Тех.упраж |
| Дневная и вечерняя тренировки                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |
| 2х20мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин                                                                                                                                                                          | 2х20мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин                                                                                                                         | 2х30мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин                                                                           | 2х20мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин                                                                                                                                                                   | 2х20мин<br>ЧСС 140-160<br>уд./мин                                                                                                              | 2х20мин<br>ЧСС 140-150<br>уд./мин<br>Тех.упраж                                                                                                                                   |

| Тех.упраж<br>не-<br>ния                          | Тех.<br>упражне-<br>ния                              | Тех.упраж<br>не-<br>ния                                 | Тех.упраж<br>не-<br>ния                           | Тех.упраж<br>не-<br>ния                      | не-<br>ния                                        |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 20х60с<br>отд. 20с<br>ЧСС 170-<br>176<br>уд./мин | 2-3 х 3мин<br>отд. 40с<br>ЧСС 176-<br>180<br>уд./мин | 3-5мин х<br>6-10<br>ЧСС 166-<br>170 уд./мин<br>отд. 40с | 10х120с<br>отд. 20с<br>ЧСС 170-<br>176<br>уд./мин | 2-3х3мин<br>отд.40с<br>ЧСС176-<br>180уд./мин | 10х5мин<br>ЧСС 166-<br>170<br>уд./мин<br>отд. 40с |
| (4х15с мах<br>х 4)<br>2серии                     | 2х20мин<br>ЧСС 140-<br>150 уд./мин                   | 2х20мин<br>ЧСС 140-<br>150 уд./мин                      | (4х15с<br>мах)х2<br>серии                         | 2х20мин<br>ЧСС 140-<br>150 уд./мин           | 2х20мин<br>ЧСС140-<br>150<br>уд./мин              |
| 2х20мин<br>ЧСС 140-<br>150<br>уд./мин            |                                                      |                                                         | 2х20мин<br>ЧСС 140-<br>150<br>уд./мин             |                                              |                                                   |

## Лабораторная работа № 3

## 1. Составить примерный план среднего цикла подготовки

## Тренировочный план подготовительного мезоцикла у борца

| Месяц                                  | июнь |  |             | июль |          |   |   | август |          |             |   | сентяб<br>рь |   | Сумм<br>а |            |              |
|----------------------------------------|------|--|-------------|------|----------|---|---|--------|----------|-------------|---|--------------|---|-----------|------------|--------------|
| Неделя                                 |      |  | 3           |      | 5        |   |   |        | 9        | 0           | 1 | 2            | 3 |           | 4          |              |
| Тренирово<br>чная нагрузка<br>в баллах |      |  | 7<br>(8)    |      | 7<br>(6) |   |   |        | 9<br>(Ю) | 8<br>(6)    |   | 0            |   |           |            |              |
| Количество<br>тренировок               |      |  | 10(12)<br>) | 2    | Ю<br>(8) | 3 | 4 | 4      | 14(7)    | 14(12)<br>) | 3 | 3            |   |           |            | 15<br>2(153) |
| На<br>развитие<br>выносливости         |      |  | 4<br>(5)    |      | 3<br>(2) |   |   |        | 3        | 2<br>(3)    |   |              |   |           |            | 38<br>(39)   |
| На<br>развитие<br>силы                 |      |  | 3           |      | 3<br>(2) |   |   |        | 2        | 2<br>(1)    |   |              |   |           | 23<br>(21) |              |
| На<br>развитие<br>скоростной<br>силы   |      |  |             |      |          |   |   |        | 2        | 2           |   |              |   |           | 11         |              |
| На<br>развитие                         |      |  | 3           |      | 2        |   |   |        | 1        |             |   |              |   |           | 19         |              |

|                                  |  |  |          |  |   |  |  |  |          |          |  |  |  |  |            |
|----------------------------------|--|--|----------|--|---|--|--|--|----------|----------|--|--|--|--|------------|
| гибкости                         |  |  |          |  |   |  |  |  |          |          |  |  |  |  |            |
| Спортивные игры                  |  |  | 0<br>(1) |  |   |  |  |  |          |          |  |  |  |  | 2(3)       |
| На развитие специальной скорости |  |  |          |  |   |  |  |  | 1        |          |  |  |  |  | 6          |
| На развитие специальной техники  |  |  |          |  | 2 |  |  |  | 3<br>(4) | 3        |  |  |  |  | 29<br>(30) |
| На развитие специальной тактики  |  |  |          |  |   |  |  |  | 2<br>(1) | 2<br>(1) |  |  |  |  | 13<br>(12) |
| Спарринги                        |  |  |          |  |   |  |  |  | 2<br>(3) | 2<br>(1) |  |  |  |  | 11         |
| Тестирование                     |  |  |          |  |   |  |  |  |          |          |  |  |  |  | 2          |
| Тренировочный лагерь             |  |  |          |  |   |  |  |  | 0<br>(1) |          |  |  |  |  | 1(2)       |
| Соревновательные дни             |  |  |          |  |   |  |  |  |          |          |  |  |  |  | 2          |

## Лабораторная работа № 4

1. Составить план тем теоретической подготовки для избранного вида спорта (по выбору студента) на различных этапах многолетней подготовки спортсменов

Тематический план теоретической подготовки на \_\_\_\_\_ этапе

| №<br>пп | Тема | Год обучения / (в часах) |   |   |
|---------|------|--------------------------|---|---|
|         |      | 1                        | 2 | 3 |
|         |      |                          |   |   |
|         |      |                          |   |   |

## Лабораторная работа № 5

Разработать тренировочное занятие с учетом явления суперкомпенсации на разных этапах многолетней подготовки

## Лабораторная работа № 6

## Задание 12.

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена

Вид спорта \_\_\_\_\_

## 1. Краткая характеристика спортсмена:

- возраст;
- спортивный разряд;
- уровень спортивных достижений в предыдущем году;
- уровень физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- основные недостатки в подготовленности спортсмена.

## 2. Цель и задачи многолетней тренировки.

## 3. Физическая подготовка

Задачи Основные средства тренировки

## 4. Спортивно-техническая подготовка

Задачи Основные средства тренировки

## 5. Спортивно-тактическая подготовка

Задачи Основные средства тренировки

## 6. Психическая подготовка

Задачи Основные средства тренировки

## 7. Интегральная подготовка

Задачи Основные средства тренировки

## 8. Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки спортсменов

Параметры тренировочных нагрузок Периоды тренировки

## 9. Распределение тренировочных занятий, соревнований и дней отдыха

Содержание тренировки Показатели

Количество соревнований

Количество дней, занятых соревнованиями

Количество тренировочных занятий

Количество тренировочных дней

Количество дней отдыха

## 10. Контрольные нормативы по периодам тренировки

Перечень контрольных испытаний Результаты контрольных испытаний

## 11. Педагогический и врачебный контроль

## 12. Места занятий, оборудование и инвентарь

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

Формами текущего контроля реферат, письменный опрос, устный опрос, контрольная работа, лабораторная работа, презентация

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 8 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

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

**Шкала оценивания зачета**

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                             |
| 10    | <ul style="list-style-type: none"> <li>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</li> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>        |
| 5     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                            |

**Шкала оценивания экзамена**

| Критерии                                                                                                                                             | Количество баллов   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.                                                             | <b>20-30 баллов</b> |
| Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно. | <b>15-20 баллов</b> |
| Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов. | <b>10-15 баллов</b> |
| Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.                                                                                | <b>0-10 балла</b>   |

**Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41 – 100                                                     | Зачтено              |
| 0 - 40                                                       | Не зачтено           |

| <b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b> | <b>Оценка по дисциплине</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 81 – 100                                                            | отлично                     |
| 61 – 80                                                             | хорошо                      |
| 41 – 60                                                             | удовлетворительно           |
| 0 – 40                                                              | неудовлетворительно         |