**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Теория:**

* знать теоретический и методический материал;
* вопросы семинаров.

**Структура тренировочного процесса:**

* содержание тренировочного процесса по видам подготовки;
* вариативность тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном; процессе на этапе спортивного совершенствования.

**Тренировочные нагрузки и управление ими;**

* тренировочная нагрузка, ее разновидности и факторы ее лимитирующие;
* разновидности нагрузки;
* методики измерения нагрузки;
* принципы спортивной тренировки:

1.1. Углубленной специализации.

1.2. Прогрессирования и направленности

1.3. Направленности к высшим достижениям

1.4. Единства общей и специальной подготовленности

1.5. Непрерывности и цикличности

1.6. Постепенного нарастания тренировочных нагрузок

1.7. Волнообразной динамики нагрузок

**Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов**

* Значение учебно-тренировочных сборов;
* Цели и задачи спортивных сборов;
* Характеристика основных видов сборов
* Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочных сборов.

**Основные подходы построения малых тренировочных циклов (микроциклы)**

* Определение и классификация микроциклов тренировки;
* Соответствие величины нагрузки задачам занятия;
* Влияние нагрузок различных по величине и направленности;
* Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру;
* Типы мезоциклов и особенности их построения.

**Модельные характеристики в подготовке гимнастов**

* Модельные характеристики спортсмена и команды: педагогические характеристики (уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности);
* медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма.

**Основы соревновательной деятельности в видах гимнастики**

* мотивация соревновательной деятельности;
* готовность к выполнению соревновательных действий;
* содержание соревновательных действий в видах гимнастики; соревновательные нагрузки;
* структура соревновательной деятельности;
* основные принципы и свойства соревновательной деятельности;
* основные положения технологии управления соревновательной деятельностью;
* соревновательная деятельность в конкретных соревнованиях;
* схема управления соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки;

**Методика:**

* общие основы спортивной тренировки;
* основы теории спортивно-соревновательной деятельности;
* отбор, ориентацию, управление, моделирование, контроль, прогнозирование на этапах спортивной тренировки;
* основы технологии подготовки спортсменов к соревнованиям;
* определять основные закономерности спортивной тренировки.

**Практика:**

* проводить учебно-тренировочные занятия по ИВС;
* оказывать страховку и помощь;
* оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям гимнастикой;
* использовать компьютерную технику, компьютерные программы
* осуществлять оперативный, этапный и текущий контроль в учебно-тренировочном процессе;
* владеть приемами отбора на этапах подготовки.

**Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины** «**Технологии спортивной тренировки**

**в избранном виде спорте (гимнастика)»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Уровни*** | | ***Критерии выполнения заданий ОС*** | ***Итоговый семестровый балл[[1]](#footnote-2)*** | ***Итоговая оценка*** |
| Недостаточный | | Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками … | Менее 41 | Не зачет |
| Базовый | | Знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения | 41 -60 | Удовлетворительно |
| Повышенный | ПУ 1 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения. Анализирует элементы, устанавливает связи между ними | 61 -80 | Хорошо |
| ПУ 2 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения. Анализирует элементы, устанавливает связи между ними, сводит их в единую систему, способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение) | 81 - 100 | Отлично |

\*Итоговый семестровый бал балл, определяемый в соответствии с «Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг студентов» (КУРС)

1. [↑](#footnote-ref-2)