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

**Теория:**  
Знать теоретический и методический материал.

Вопросы семинаров:

***Структура тренировочного процесса***

* Принципы спортивной тренировки:

- направленности к высшим достижениям;

- углубленной специализации;

- прогрессирования и направленности;

- единства общей и специальной подготовленности;

- непрерывности и цикличности;

- волнообразной динамики нагрузок.

* Содержание тренировочного процесса по видам подготовки для спортсменов групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства.

***Управление тренировочными и соревновательными нагрузками***

* Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
* Динамика основных характеристик тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства.
* Методики контроля нагрузки.

***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.
* Эффект различных по величине и направленности нагрузок.
* Определение микроцикла и факторы, влияющие на его структуру.
* Типы микроциклов и особенности их построения.

***Модельные характеристики в подготовке комплексных единоборствах***

* Общекомандные и индивидуальные характеристики: уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности;
* медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма единоборцев.

***Основы соревновательной деятельности в единоборствах***

* Структура технико-тактических действий в соревновательной деятельности.
* Количественные и качественные характеристики ТТД, показатели их разносторонности в единоборствах.
* Основные положения технологии управления соревновательной деятельностью.
* Технология управления соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки.