


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ)  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Теория и методика избранного вида спорта»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

с направленностью (профилем)  
**Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчик(и):**

Матвеева Т.В., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



## **1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **5 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)**

1. Одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы среди студентов:
2. Спортивная жизнь студентов в учебном заведении во многом зависит:
3. Спортивные секции организуются и финансируются в вузах:
4. Значительную роль в организации межвузовских спортивных соревнований играет общественное объединение студентов и работников высших учебных заведений:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. Спортивная подготовка это:
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов являет собой:
3. Основными критериями оценки уровня подготовленности юных спортсменов и качества работы тренеров в сфере подготовки резервов служат:
4. Процесс подготовки спортивных резервов тесно связан с:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. Спорт – это:
2. В спортивной деятельности выделяют:
3. Общественная роль спорта обуславливается следующими функциями:
4. Организация спорта осуществляется на следующих уровнях:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)**

1. Спортивная подготовка в физкультурном вузе в основе своей процесс педагогический, который служит для:
2. Многолетний период спортивной подготовки делится на этапы, которые связаны:
3. В спортивной подготовке выделяют четыре этапа:
4. Основной предпосылкой педагогического мастерства тренера является:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Нормативные требования охватывают следующие виды подготовленности:
2. Спортивный отбор в спорте представляет собой комплекс мероприятий:
3. Тренер выполняет следующие функции:
4. Моделирование в спорте представляет собой:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Средства спортивной тренировки — это:
2. Средства спортивной тренировки условно могут быть подразделены на четыре группы:
3. К общеподготовительным относятся упражнения, служащие:
4. Вспомогательные упражнения предполагают:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)**

1. С учетом целевых установок системы многолетней подготовки спортсменов в отборе можно выделить такие ступени:
2. В тренировке выделяют основные стороны подготовки:
3. При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок наряду с тренировкой и соревнованиями необходимы следующие средства:
4. Успех в формировании личности спортсменов зависит от:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. В структуре процесса обучения условно выделяются три этапа:
2. В самом общем виде многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:
3. Результатом обучения тактике является:
4. Факторы, от которых зависит проявление двигательного-координационных способностей:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. Одним из направлений совершенствования системы спортивной подготовки считается:

2. Цель спортивной тренировки как педагогического процесса:

3. Задачи соревновательной подготовки решаются в процессе:

4. В мировом спорте в подготовке спортсменов четко просматривается тенденция:

## **6 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)**

1. Что относится к словесному методу обучения в волейболе?

2. Метод наглядного обучения в волейболе:

3. Правильная последовательность при обучении игровым приемам в волейболе:

4. Что не относится к словесному методу обучения в волейболе?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. Легкая атлетика – это:

2. Гладкий бег проводится:

3. Многоборья в легкой атлетике включают в себя:

4. Основными средствами подготовки легкоатлетов являются:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. Размеры волейбольной площадки:

2. Фазы, применяемые в процессе обучения техническим приемам игры в волейбол:

3. Высота сетки в женском волейболе:

4. С чего нецелесообразно начинать обучение техническим элементам в волейболе?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)**

1. Какие упражнения служат для развития физических способностей необходимых в волейболе?

2. Максимум из скольких партий состоит игра в волейбол?

3. До скольких очков играют партии в волейболе (кроме 5 партии)?

4. Какой возраст является более благоприятным для развития быстроты у волейболистов?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. С возрастом и ростом спортивного мастерства доля упражнений ОФП в общем объеме тренировочной нагрузки легкоатлетов:

2. Упражнения для развития силы в тренировочном процессе легкоатлетов применяются в большей мере в:

3. Быстрота движений легкоатлета (а также любого другого спортсмена) в первую очередь определяется:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Высота сетки в мужском волейболе:
2. Что не относится к тактической подготовке волейболиста?
3. Что не относится к средствам тактической подготовки в волейболе?
4. Преемственность и последовательность обучения в системе тренировочно-соревновательной деятельности в волейболе реализуется через:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)**

1. С помощью упражнений какой интенсивности более действенно развивается специальная выносливость в волейболе?
2. Сколько ударов разрешено команде волейболистов на своей площадке?
3. Технические элементы волейбола, где прыгучесть наиболее важна и необходима:
4. Каким методом эффективно развивается скоростная выносливость в волейболе?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. Развитию специальной ловкости легкоатлета, прежде всего, способствуют:
2. Какой из нижеперечисленных методов обучения технике легкоатлетических упражнений пока еще редко используется на практике?
3. В каком из нижеперечисленных видов легкой атлетики тактическое искусство спортсмена играет наибольшую роль?
4. Основная организационная форма тренировочного процесса легкоатлетов – это:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. При самых различных вариантах проведения разминки у легкоатлетов, сначала должны следовать упражнения для:
2. Для заключительной части легкоатлетического занятия наилучшим средством служит:
3. Уровень нагрузки на легкоатлетических занятиях ориентировочно можно определять по частоте сердечных сокращений (ЧСС), при этом большая нагрузка соответствует ЧСС:
4. Развивающий (являющийся тренировочным по своей направленности) микроцикл в легкой атлетике отличается:

## 7 семестр

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)**

1. Спортивная тренировка в гимнастике это:
2. Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих основных задач:
3. К какому виду спорта по структуре движений соревновательного упражнения традиционно относят лыжные гонки?
4. Назовите максимальное количество способов передвижения, которое может быть использовано лыжниками-гонщиками в условиях соревновательной деятельности (классических и коньковых лыжных ходов, переходов с одного хода на другой, способов подъемов, спусков, торможений, поворотов, прохождения неровностей на трассе):

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. Начальная специализированная тренировка в гимнастике охватывает детей в возрасте:
2. В начальной специализированной тренировке в гимнастике большое внимание уделяется:
3. Возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе предварительной подготовки:
4. Возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе начальной и углубленной спортивной специализации:

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. Основными документами, планирования учебно-воспитательной работы в гимнастике являются:
2. В практике работы по гимнастике определились следующие виды учета:
3. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в лыжных гонках:
4. Чем обусловлена необходимость трехэтапной годичной периодизации спортивной подготовки в лыжных гонках?

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)**

1. Ведущая роль в успешной спортивной подготовке гимнастов принадлежит:
2. Спортивную подготовку гимнастов принято делить на следующие этапы:
3. Выделите степень мышечной активности, которая преобладает при передвижении на лыжах:
4. Назовите ведущее физическое качество лыжника-гонщика:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Что является одним из эффективных методических приемов повышения качества тренировки?
2. От чего в большей степени зависит успешное овладение спортивными упражнениями в гимнастике?
3. Возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе спортивного совершенствования:
4. Возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Что обозначает термин «помощь» в гимнастике?
2. Дайте определение понятию «спортивная форма»:
3. По какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков?
4. Упражнения, которые относят к группе основных средств лыжника, т.е. собственно соревновательные:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)**

1. С помощью каких средств можно сделать занятия спортивной гимнастикой практически безопасными для здоровья?
2. Что в большей степени может способствовать совершенствованию методики обучения в гимнастике?
3. К группе каких видов спорта относят лыжные гонки по преимущественному проявлению физических качеств?
4. Количество этапов тренировки в едином взаимосвязанном процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. Повышение и снижение нагрузки в спортивной гимнастике регулируется за счет:
2. Успех в работе по гимнастике в значительной мере определяется:
3. Какой метод выполнения нагрузки рекомендован лыжникам-любителям для оздоровительных целей?
4. Характеристика интервального метода тренировки лыжника:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. Основные задачи гимнастики:
2. Основные отличительные особенности гимнастики:
3. Упражнения, которые относят к специально подготовительным лыжника-



гонщика:

4. Упражнения лыжника-гонщика относящиеся к общеподготовительным:

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **5 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)**

1. Что обеспечивает достижение высокого спортивного результата и победы в соревновательном противоборстве?
2. В спорте выделяют следующие модели:
3. На основании модельных характеристик разрабатываются:
4. Единство техники и тактики наиболее четко выражено в видах спорта типа:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. В самом общем виде физические способности можно определить как:
2. Под силовыми способностями понимаются возможности человека:
3. Под скоростными способностями понимают возможности человека:
4. Под выносливостью понимают возможности человека:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. Организующими факторами в спорте являются:
2. Правила соревнований – это:
3. Положения о соревнованиях определяют:
4. Календари соревнований призваны упорядочить соревнования по:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)**

1. В системе подготовки спортсменов тренировка наряду с соревнованием является:
2. Чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно на каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть:
3. Структуру соревновательной деятельности составляют:
4. Чем можно оценить эффективность действий спортсмена и определить пути совершенствования его мастерства в процессе тренировки?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Техническая подготовка – это:
2. Различают два вида тактической подготовки:
3. Физическая подготовленность характеризуется:

4. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Классификационные системы служат для:
2. В мире сложились следующие типы спорта:
3. Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в:
4. Классификация соревнований осуществляется на основе:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)**

1. Физическая подготовленность подразделяется на:
2. Общая подготовленность предполагает:
3. Вспомогательная подготовленность служит:
4. Специальная подготовленность характеризуется:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы:
2. Практические методы условно могут быть разделены на две основные группы:
3. Интегральная (целостная) подготовка призвана:
4. Теоретическая подготовка – это:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. Основная роль в решении задач теоретической подготовки принадлежит:
2. Научно-методическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов осуществляют:
3. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов проводится в:
4. Подготовка сборных команд строится по:

**6 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)**

1. Интеллектуальная (теоретическая) подготовка волейболистов это:
2. От чего зависит психологическая подготовка волейболистов?
3. Совершенствование игровой и соревновательной практики в волейболе ведется:
4. Об эффективности интегральной подготовки в волейболе судят по следующим показателям:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. При самых различных вариантах проведения разминки у легкоатлетов, сначала должны следовать упражнения для:
2. Для заключительной части легкоатлетического занятия наилучшим средством служит:
3. Уровень нагрузки на легкоатлетических занятиях ориентировочно можно определять по частоте сердечных сокращений (ЧСС), при этом большая нагрузка соответствует ЧСС:
4. Развивающий (являющийся тренировочным по своей направленности) микроцикл в легкой атлетике отличается:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. Какой из нижеперечисленных видов прыжка не является соревновательным?
2. Какой из нижеперечисленных снарядов для метания обладает аэродинамическими свойствами?
3. Какие из нижеперечисленных упражнений, используемые легкоатлетами в своей подготовке, не являются физическими?
4. Высокий уровень развития силы предопределяет спортивные достижения в:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)**

1. Показатели соревновательной деятельности отдельного волейболиста служат для:
2. Соревновательная деятельность в волейболе имеет сложную структуру, компоненты которой составляют несколько уровней:
3. В подготовке волейболистов для эффективного управления применяют модели:
4. Планирование в волейболе как функция управления позволяет:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Двухциклового вариант годичного планирования тренировочного процесса легкоатлетов более всего характерен для:
2. Главная задача управления процессом подготовки легкоатлета состоит в:
3. Ходьба от бега отличается:
4. Спринтерскими считаются дистанции:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Основной путь развития специальной выносливости прыгунов и метателей – это:
2. Высокая спортивная техника легкоатлета базируется главным образом на:
3. Заключение об уровне своей технической подготовленности легкоатлету не

следует делать на основе:

4. Главным при обучении тактическому искусству в легкой атлетике считается:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)**

1. Медико-биологический контроль в волейболе служит для получения информации:

2. Контрольные нормативы по технической подготовке дают возможность получать:

3. Контрольные нормативы по тактической подготовке в волейболе включают:

4. Физическая подготовка в волейболе оценивается по:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. Структура соревновательного мезоцикла в волейболе определяется:

2. В предсоревновательном мезоцикле в волейболе моделируется:

3. Условно в волейболе можно выделить следующие микроциклы:

4. По степени воздействия занятий микроциклы в волейболе можно разделить на:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. По направленности занятия в волейболе делятся на:

2. Тренировочное задание в волейболе это:

3. Какие тренировочные нагрузки выделяют в волейболе?

4. Что отражает понятие тренировочная нагрузка в волейболе:

**7 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.1)**

1. Для решения задач подготовки квалифицированных гимнастов применяются следующие средства гимнастики:

2. На успехи в подготовке гимнастов оказывают влияние:

3. Характеристика динамики соотношения общеподготовительных средств тренировки в годичном цикле лыжника-гонщика на разных этапах многолетней подготовки (с ростом спортивного мастерства):

4. Перечень основных упражнений, применяемых для преимущественного развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.1)**

1. Основными задачами начальной специализированной тренировки в гимнастике являются:

2. Углубленная специализированная тренировка гимнастов приходится на

возрастной период:

3. Как определяют продолжительность циклического упражнения лыжника-гонщика?
4. Как определяют интенсивность циклического упражнения лыжника-гонщика?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.1)**

1. В итоговом годовом отчете по гимнастике используются данные:
2. По каким видам классифицируется гимнастика в нашей стране?
3. Определите относительную интенсивность, если средняя скорость в тренировке лыжника-гонщика составила 4,0 м/с, а среднесоревновательная равна 5,0 м/с:
4. Рассчитайте относительную интенсивность, если средняя ЧСС на соревнованиях и в тренировке лыжника-гонщика составила по 162 уд/мин:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.2)**

1. Чем вызвано омоложение гимнастики:
2. Благодаря каким обстоятельствам возможно привлечение детей к занятиям гимнастикой с раннего детства:
3. Основные упражнения, применяемые лыжниками-гонщиками для преимущественного развития быстроты:
4. Основные упражнения, применяемые лыжниками-гонщиками для преимущественного развития ловкости:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.2)**

1. Тренировка в спортивной гимнастике строится на основе следующих принципов:
2. Волнообразность динамики тренировочных нагрузок проявляется в:
3. Какой критерий применяют для оценки интенсивности физической (внешней) нагрузки лыжника-гонщика?
4. Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки лыжника-гонщика?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.2)**

1. Что такое средства гимнастики?
2. Какие требования предъявляются к терминологии в гимнастике?
3. Участок рельефа трассы, на котором рекомендуют измерять ЧСС с целью определения средней интенсивности тренировочной нагрузки лыжника-гонщика (при пальпаторной регистрации ЧСС):
4. Характеристика равномерного метода тренировки лыжника-гонщика:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-3 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-3.3)**

1. Начальная спортивная тренировка в гимнастике начинается:
2. Решение задач начальной спортивной тренировки достигается:
3. Основные упражнения, применяемые лыжниками-гонщиками для преимущественного развития выносливости:
4. Перечень основных упражнений, применяемых лыжниками-гонщиками для преимущественного развития силы:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-4 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-4.3)**

1. В структуре тренировочного процесса по гимнастике различают три периода:
2. Планирование учебно-тренировочного процесса в гимнастике помогает:
3. Виды интенсивности нагрузки лыжников-гонщиков:
4. Соревновательная дистанция, на которой показатели относительной интенсивности (скорость и ЧСС) в лыжных гонках условно приняты за 100%:

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ОПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ОПК-13.3)**

1. Что обозначает термин «помощь» в гимнастике?
2. Что такое опорный прыжок в гимнастике?
3. Характеристика переменного метода тренировки лыжника-гонщика:
4. Характеристика повторного метода тренировки лыжника-гонщика:

**4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)**

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.