УТВЕРЖДЕНО
Заведующим кафедрой
Савичем Д.Н.,
рассмотрено на
заседании кафедры
водных видов спорта
пр-л № 2 от 22.09.2023

Зачетные и экзаменационные требования,
критерии оценки результатов учебной деятельности
обучающихся по учебной дисциплине
«Система подготовки в избранном виде спорта»
для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по современному пятиборью)»

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ
по дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»
(современное пятиборье)

3 КУРС

1. Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
2. Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
3. Характеристика основных положений правил спортивных соревнований по современному пятиборью (органы управления, виды соревнований, формат заявки, возрастные группы, стартовый протокол и порядок старта в видах пятиборья).
4. Характеристика положений правил спортивных соревнований по фехтованию (состав судейской коллегии, обязанности судей, виды наказаний за нарушение правил).
5. Характеристика положений правил спортивных соревнований по верховой езде (состав судейской коллегии, проведение жеребьевки, расписание времени старта, обязанности судей, штрафы за нарушение правил).
6. Характеристика положений правил спортивных соревнований по плаванию (состав судейской коллегии, обязанности судей, виды наказаний за нарушение правил, требования к личной экипировке).
7. Характеристика положений правил спортивных соревнований по комбинированному виду (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, нарушения и наказания, требования к экипировке и снаряжению).
8. Технические требования к личному спортивному инвентарю экипировке на соревнованиях по фехтованию.

9. Характеристика требований к оборудованию бассейна для проведения соревнований по плаванию.

10. Характеристика требования к личной экипировке и снаряжению на соревнованиях по верховой езде.

11. Построение маршрута на конкурном поле для проведения соревнований по современному пятиборью.

12. Организация проведения разминки перед соревнованием по верховой езде и оборудование разминочного поля.

13. Характеристика требований к огневому рубежу и трассе бега на соревнованиях по комбинированному виду.

14. Особенности процесса обучения технике в видах современного пятиборья: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

15. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.

16. Общая характеристика техники плавания способом кроль на груди.

17. Основные причины грубых искажений техники плавания на этапе разучивания. Ошибки в технике плавания кроль на груди и методика их исправления.

18. Особенности фехтования в современном пятиборье, классификация приемов и боевых действий в фехтовании.

19. Методика обучения фехтованию: освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак, защит и ответов, атак с действием на оружие и с финтами, обучение бою.

20. Последовательность обучения отдельному приему в фехтовании (ознакомление с приемом, разучивание, совершенствование).

21. Тактика в фехтование (значение тактики, тактические основы, классификация тактических действий).

22. Методика обучения верховой езде и преодолению препятствий (обучение посадке, управлению лошадью, обучение технике преодоления препятствий).

23. Средства управления лошадью и их применение, основные требования к посадке всадника.

24. Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию, при преодолении препятствий, при приземлении после прыжка через препятствие.

25. Методика обучения технике в комбинированном виде (обучения технике стрельбы из лазерного пистолета, технике бега).

26. Основы техники бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. Особенности техники бега при финишировании.

27. Особенности стрельбы в современном пятиборье.

28. Методика обучения технике стрельбы из лазерного пистолета.

29. Элементы спортивной тактики в комбинированном виде.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ
по дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»
(современное пятиборье)

3 КУРС

1. Состояние современного пятиборья в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
2. Общая характеристика техники плавания способом кроль на груди.
3. Последовательность обучения отдельному приему в фехтовании (ознакомление с приемом, разучивание, совершенствование).
4. Характеристика видов современного пятиборья.
5. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
6. Технические требования к личному спортивному инвентарю экипировке на соревнованиях по фехтованию.
7. Изменения в программе современного пятиборья и правилах соревнований и их влияние на подготовку.
8. Характеристика основных положений правил спортивных соревнований по современному пятиборью (органы управления, виды соревнований, формат заявки, возрастные группы, стартовый протокол и порядок старта в видах пятиборья).
9. Методика обучения верховой езде и преодолению препятствий (обучение посадке, управлению лошадью, обучение технике преодоления препятствий).
10. Структура антидопинговой системы. Процедурные правила допинг-контроля, внесоревновательное и тестирование во время соревнований.
11. Основные причины грубых искажений техники плавания на этапе разучивания.
12 Тактика в фехтование (значение тактики, тактические основы, классификация тактических действий).
13. Характеристика функций тренера по современному пятиборью.
14. Характеристика положений правил спортивных соревнований по фехтованию (состав судейской коллегии, обязанности судей, виды наказаний за нарушение правил).
15. Особенности структуры процесса обучения технике в видах современного пятиборья: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.
16. Организация и проведение спортивных соревнований по современному пятиборью.
17 Характеристика положений правил спортивных соревнований по плаванию (состав судейской коллегии, обязанности судей, виды наказаний за нарушение правил, требования к личной экипировке).

18 Методика обучения фехтованию: освоение основных положений и передвижений, простых атак и контратак, защит и ответов, атак с действием на оружие и с финтами, обучение бою.

19. Характеристика положений правил спортивных соревнований по верховой езде (состав судейской коллегии, проведение жеребьевки, расписание времени старта, обязанности судей, штрафы за нарушение правил).

20 Технические требования к личной спортивному инвентарю и экипировке на соревнованиях по фехтованию.

21. Особенности фехтования в современном пятиборье, классификация приемов и боевых действий в фехтовании.

22. Характеристика положений правил спортивных соревнований по комбинированному виду (состав судейской коллегии, обязанности судей, порядок проведения вида, нарушения и наказания, требования к экипировке и снаряжению).

23. Основные причины грубых искажений техники плавания на этапе разучивания. Ошибки в технике плавания кроль на груди и методика их исправления.

24. Особенности спортивной тактики в комбинированном виде.

25. Техника бега: беговой шаг, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. Особенности техники бега при финишировании.

26. Характеристика требований к огневому рубежу и трассе бега на соревнованиях по комбинированному виду.

27. Методика обучения технике в комбинированном виде (обучения технике стрельбы из лазерного пистолета, технике бега).

28. Техника прыжка через препятствия различного типа: движения лошади, положения и действия всадника при подходе к препятствию, при преодолении препятствий, при приземлении после прыжка через препятствие.

29. Характеристика требований к оборудованию бассейна для проведения соревнований по плаванию.

30. Особенности стрельбы в современном пятиборье.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
10 (десять) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные

	выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть) баллов, зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
5 (пять) баллов,	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной

зачтено	терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре) балла, зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
3 (три) балла, не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
2 (два) балла, не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один) балл, не зачтено	отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачету
для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), динамические (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими близорукость, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще

большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорнодвигательного аппарата.

Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.

Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.