

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт управления и государственной службы
Кафедра производственного менеджмента

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ Р.П. Харьковский
(подпись)
« 14 » 02 2025 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Основы теории и методики физической культуры и спорта

38.03.02 Менеджмент

«Менеджмент в спорте и спортивной индустрии»

Разработчик:
доцент

А.И. Галицкий Галицкий А.И.
(подпись)

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры производственного менеджмента от «21» января 2025 г., протокол № 6.

Заведующий кафедрой
производственного менеджмента

А.В. Родионов Родионов А.В.
(подпись)

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Основы теории и методики физической культуры и спорта»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Что является основной целью физической культуры?

- А) Развитие физических качеств
- Б) Укрепление здоровья
- В) Формирование спортивных навыков
- Г) Повышение уровня знаний о спорте

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

2. Какой принцип лежит в основе методики физического воспитания?

- А) Принцип систематичности
- Б) Принцип индивидуализации
- В) Принцип доступности
- Г) Принцип наглядности

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

3. Что такое "физическая подготовка"?

- А) Процесс развития физических качеств
- Б) Процесс обучения спортивным навыкам
- В) Процесс восстановления после нагрузок
- Г) Процесс изучения теории спорта

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

4. Какой вид физической активности направлен на развитие выносливости?

- А) Игра в шахматы
- Б) Прыжки в высоту
- В) Поднятие тяжестей
- Г) Бег на длинные дистанции

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Установите соответствие понятий и их определений.

Понятие	Описание
1) Физическая культура	А) Процесс развития физических качеств и обучения двигательным навыкам.
2) Физическое воспитание	Б) Часть общей культуры, связанная с физическим развитием и укреплением здоровья.
3) Физическая подготовка	В) Система мероприятий, направленных на развитие физических способностей человека.

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

2. Установите соответствие понятий и их определений.

Понятие	Описание
1) Физическое развитие	А) Величина воздействия физических упражнений на организм.
2) Физическое качество	Б) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма.
3) Физическая нагрузка	В) Способность выполнять двигательные действия

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо.

1. Установите правильную последовательность этапов обучения двигательным навыкам:

- А) Закрепление навыка
- Б) Изучение основ движения
- В) Совершенствование навыка
- Г) Формирование умения

Правильный ответ: Б, Г, А, В

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

2. Установите правильную последовательность этапов спортивной тренировки:

- А) Подготовительный этап

Б) Соревновательный этап

В) Восстановительный этап

Г) Основной этап

Правильный ответ: А, Г, Б, В

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

3. Установите правильную последовательность этапов развития физических качеств:

А) Развитие силы

Б) Развитие выносливости

В) Развитие гибкости

Г) Развитие быстроты

Правильный ответ: В, А, Г, Б

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

4. Установите правильную последовательность этапов планирования тренировочного процесса:

А) Постановка целей

Б) Анализ результатов

В) Разработка программы

Г) Реализация программы

Правильный ответ: А, В, Г, Б

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание)

1. Физическая культура направлена на укрепление _____ и развитие физических качеств человека.

Правильный ответ: здоровья

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

2. Основной целью спортивной тренировки является повышение _____ спортсмена.

Правильный ответ: результативности

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

3. Для развития выносливости используются методы _____ и интервальной тренировки.

Правильный ответ: непрерывной

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

4. Физическое воспитание включает в себя обучение двигательным _____ и развитие физических качеств.

Правильный ответ: навыкам

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Ответьте на вопрос

1. Что такое спортивная подготовка и какие основные компоненты она включает?

Правильный ответ:

Спортивная подготовка — это процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Она включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Физическая подготовка развивает силу, выносливость, гибкость и координацию. Техническая подготовка направлена на освоение движений и навыков. Тактическая подготовка учит стратегии и тактике соревнований.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

2. Какие принципы лежат в основе спортивной тренировки?

Правильный ответ:

Основные принципы спортивной тренировки включают: принцип систематичности (регулярность тренировок), принцип постепенности (постепенное увеличение нагрузки), принцип индивидуализации (учёт особенностей спортсмена), принцип доступности (соответствие нагрузки возможностям спортсмена) и принцип цикличности (периодизация тренировочного процесса).

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

3. Какова роль физической подготовки в спорте?

Правильный ответ:

Физическая подготовка является основой спортивной подготовки. Она направлена на развитие физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Физическая подготовка обеспечивает базу для освоения технических и тактических навыков.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

4. Что такое периодизация тренировочного процесса и зачем она нужна?

Правильный ответ:

Периодизация — это разделение тренировочного процесса на циклы (макро-, мезо- и микроциклы) для достижения пика формы к определённому времени. Периодизация позволяет управлять нагрузкой, избегать перетренированности

и обеспечивать прогресс. Она включает фазы подготовки: базовую, предсоревновательную, соревновательную и восстановительную.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Дайте развёрнутый ответ в свободной форме

Каковы основные принципы тренировки в спорте?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Основные принципы тренировки в спорте включают:

- 1) Принцип прогрессии;
- 2) Принцип специфичности;
- 3) Принцип разнообразия;
- 4) Принцип индивидуализации;
- 5) Принцип восстановления.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее четырех принципов тренировки в спорте.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

2. Дайте развёрнутый ответ в свободной форме

Что такое периодизация тренировочного процесса и зачем она нужна?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Периодизация тренировочного процесса — это система планирования тренировок, основанная на чередовании различных фаз подготовки с целью оптимизации спортивных результатов. Основные аспекты периодизации включают:

1. Разделение на циклы.
2. Адаптация.
3. Профилактика травм.
4. Оптимизация пиковых результатов.

Таким образом, периодизация является важным инструментом для тренеров и спортсменов, позволяющим эффективно управлять тренировочным процессом и достигать высоких спортивных результатов.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех аспектов периодизация тренировочного процесса.

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2), ПК-2 (ПК-2.1, ПК-2.2)

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Основы теории и методики физической культуры и спорта» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению 38.03.02 Менеджмент.

Председатель учебно-методической комиссии
института управления и государственной службы _____ Студеникина В.П.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)