

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



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта»

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

«Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования  
и учебно-тренировочном процессе»

Разработчик:  
старший преподаватель

  
(подпись)

Омельяненко А.Л.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры производственного  
менеджмента от «28» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Родионов А.В.

Луганск 2025 г.

## **Комплект оценочных материалов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта»**

### **Задания закрытого типа**

#### **Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

1. Выберите один правильный ответ

Физическое воспитание включено в систему образования и воспитания, начиная с:

- А) школьных учреждений
  - Б) дошкольных учреждений
  - В) только в специально-ориентированных учреждениях
  - Г) высших учебных заведений
- Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

2. Выберите один правильный ответ

С какой периодичностью проводятся олимпийские соревнования:

- А) 2 года
- Б) 3 года
- В) 6 лет
- Г) 4 года

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

3. Выберите один правильный ответ

Кто был автором идеи зажжения Олимпийского огня от солнечных лучей с помощью линзы у храма Зевса в Олимпии и его доставки факельной эстафетой на Олимпийский стадион к церемонии открытия Игр?

- А) Евангелис Заппас
- Б) Деметрий Викелас
- В) Панайотис Судос
- Г) Пьер де Кубертен

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

#### **Задания закрытого типа на установление соответствия**

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- |               |   |
|---------------|---|
| 1) Баттерфляй | A) Вид плавания на груди. Плавание в этом стиле подразумевает симметричные одновременные движения правой и левой частями тела. Спортсмен совершает двумя руками широкий мощнейший гребок. |
|---------------|---|

		При его выполнении верхняя часть туловища пловца приподнимается над поверхностью воды, а ногами одновременно выполняются симметричные удары «от таза».
2) Брасс	Б)	Способ плавания на груди. Используя данный стиль, спортсмен нижними конечностями производит толчок в горизонтальной плоскости, а руки подает вперед одновременным симметричным движением. Цикл движений при данном виде плавания включает одновременные и симметричные движения руками, один выдох и вдох ртом, движения ногами.
3) Кроль на груди (вольный стиль)	В)	Во всех современных правилах и классификациях вместо кроля на груди описывается способ «вольный стиль». Это означает, что спортсмен может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию.
4) Кроль на спине (плавание на спине)	Г)	Напоминает перевернутый кроль на груди. Применяя этот способ, спортсмен осуществляет удары ногами вверх-вниз поочередно, а руками производит попеременные гребки. Лицо пловца в основном постоянно находится над поверхностью воды, исключая момент старта и повороты. Спортсмен всю дистанцию плывет на спине. При виде плавания на спине старт осуществляется из воды, тогда как при спортивном плавании баттерфляем, брасом и при заплывах с использованием вольного стиля все участники соревнования стартуют со специальной тумбы. Кроль на спине считается третьим по скорости типом спортивного плавания.

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1) Представляет собой свёрнутую в виде венка   | А) Олимпийский салют |
| ветвь, которую вручают победителю вместе с золотой медалью. Традиция её вручения была возрождена на Олимпийских играх 2004 года в Афинах.                      |                      |
| 2) Является разновидностью римского салюта,  | Б) Лавровая ветвь    |
| но с более высоким подниманием рук. Это приветствие использовали на Олимпийских играх 1924 года в Париже и 1936 года в Берлине. После окончания Второй мировой | (котинос)            |

войны в виду большой схожести с нацистским салютом более не используют, хотя и не был запрещён официально.

- 3) Исполняют при поднятии олимпийского флага во время открытия очередных Игр, а также по их завершении и в некоторых других случаях. Написан греческим композитором Спиросом Самарасом.

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

3. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- 1) Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.
- 2) Однократное маятникообразное движение занимающегося вместе со снарядом.
- 3) Переход в упор из виса или более низкого упора в более высокий.

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

### **Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

1. Прочитайте текст и установите последовательность. *Запишите правильную последовательность букв слева направо:*

Правила поведения учащихся во время занятий по лыжной подготовке:

А) во время занятия необходимо следить за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела – ушей, носа, щек) немедленно сообщить учителю

Б) слушайте внимательно объяснение учителя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3 -4 м.) при спусках не менее 30 м.

В) лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках; не следует останавливаться и стоять на трассе спуска, пересекать трассу спуска, так как это может привести к столкновению

Г) при спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы

Д) при получении травмы необходимо немедленно сообщить учителю о случившемся

Е) по окончании занятия по команде учителя ученики возвращаются в школу организованно, вместе со всем классом

Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д, Е

## Компетенции (индикаторы): ОПК-1

2. Прочитайте текст и установите последовательность. *Запишите правильную последовательность букв слева направо:*

Первая медицинская помощь — это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавших при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она должна оказываться на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу. Оказание помощи пострадавшему на воде — долг и обязанность каждого гражданина. В зависимости от той или иной ситуации необходимы четко скоординированные действия для оказания помощи.

А) Вход в воду осуществляется в том месте, где наиболее быстро и удобно, а главное, безопасно добраться до пострадавшего. В некоторых случаях целесообразнее будет пробежать, например, несколько метров по берегу с учетом течения. В любом случае спасателю необходимо быстро и спокойно оценить обстановку.

Б) Подплывание к тонущему зависит от условий и технических и физических возможностей пловца-спасателя. К тонущему необходимо подплывать со стороны спины. Примерно за 3–5 м до потерпевшего желательно скрыться (нырнуть) под воду. Незаметное подплывание, и особенно со спины, может исключить возможные захваты потерпевшего, который в таких случаях часто не контролирует свои действия и очень опасен для спасателя.

Если тонущий поворачивается лицом, надо погрузиться под воду, взять пострадавшего за бедра, повернуть к себе спиной, и поднявшись на поверхность, осуществить захват для транспортировки.

В) Освобождение от возможных захватов. Наиболее распространены захваты за руки, голову, шею, туловище, значительно реже — за ноги. Инстинкт самосохранения и паника потерпевшего приводят к прямо противоположному эффекту (в отличие от тех же животных, которые благодаря инстинкту выбираются из воды с помощью плавательных движений), его действия напрямую угрожают жизни спасателя. Нередки случаи обычного удушения (!) человека, прибывшего на помощь. Чтобы избежать попадания в так называемую «мертвую хватку» тонущего, спасателю необходимо четко выполнять действия на данном этапе.

Существует два основных способа освобождения от таких захватов: погружение и использование болевых приемов.

Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и опуститься вместе с тонущим под воду. Этого часто бывает достаточно, чтобы тонущий отпустил спасателя. Освободившись от захвата, нужно взять пострадавшего за руку и повернуть к себе спиной.

Болевые приемы могут быть самые разнообразные и применяться в зависимости от сложившейся обстановки и характера захватов тонущего. Так, от захватов за руки освобождаются резким движением одной руки или обеих рук в сторону больших пальцев рук тонущего.

Если тонущий захватил спасателя двумя руками сзади за шею, то нужно взяться за большие пальцы рук утопающего и с силой развести их в стороны. Далее, удерживая тонущего за руку, поднырнуть под нее и выйти со стороны спины. При аналогичном захвате спереди надо упереться одной рукой или двумя руками в подбородок тонущего и с силой оттолкнуть его от себя. При этом можно помогать ногой, упираясь в грудь тонущего.

От захватов сзади за туловище над руками освобождаются резким движением обеих рук вверх–в стороны, одновременно захватывая тонущего за руку и поворачивая к себе спиной.

Если пострадавший обнаружен на дне, то его берут под мышки, за руки или волосы, отталкиваются от дна и вместе с ним поднимаются на поверхность.

Г) Транспортировка к берегу. Способы транспортирования пострадавшего к берегу зависят от поведения и состояния пострадавшего и подготовки спасателя. Наиболее распространены следующие основные способы транспортировки тонущего:

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

3. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите правильную последовательность букв слева направо:

Тренировочный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов, продолжается, в зависимости от видов спорта, в течение 15-20 лет. На протяжении всего периода многолетней подготовки постоянно меняются задачи, средства и методы тренировки, соотношение объема и интенсивности. Все эти параметры тренировочного процесса зависят от анатомо-физиологических и возрастных особенностей занимающихся, продолжительности систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, от этапов подготовки, принятых в виде спорта. Разными авторами структура многолетнего процесса рассматривается по-разному. В.Н. Платонов классифицирует многолетнюю подготовку спортсменов на пять этапов. Установите хронологическую последовательность этих этапов:

А) предварительная базовая подготовка

Б) начальная подготовка

В) специализированная базовая подготовка

Г) максимальная реализация индивидуальных возможностей

Д) сохранение достижений

Правильный ответ: Б, А, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

## **Задания открытого типа**

### **Задания открытого типа на дополнение**

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Продолжение маха ногой после того как она уже миновала опорную ногу, называется \_\_\_\_\_

Правильный ответ: выпад

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Ациклические упражнения скоростно-силового характера, выполняются на дальность, способствуют развитию таких качеств, как сила и быстрота, координация движений, воспитывают трудолюбие и силу воли – это \_\_\_\_\_

Правильный ответ: метания

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается от ходьбы наличием так называемой фазы «полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Направление кардиотренировки, состоящей из различных гимнастических упражнений, которая дается почти всегда в групповом варианте. Имеет ряд модификаций. Обязательным элементом является музыкальное сопровождение – это \_\_\_\_\_

Правильный ответ: бег

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

### **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

*Дайте ответ на вопрос.*

1. Какова роль физкультурной паузы в поддержании работоспособности и предупреждении утомления во время учебного или трудового дня?

Правильный ответ:

Физкультурная пауза применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и др.) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5 — 10 упражнений и выполняться в течение 2 — 5 мин.

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

2. Какова роль лечебной гимнастики в восстановлении функций организма после травм и заболеваний, и в каких случаях она особенно эффективна?

Правильный ответ:

Лечебная гимнастика - основа лечебной физической культуры (ЛФК), она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата.

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

3. Какое значение имеет общий центр массы тела при выполнении динамических упражнений и как он влияет на эффективность выполнения движений?

Правильный ответ:

Общий центр массы тела - это точка взаимодействия всех сил, возникающих при выполнении динамических упражнений (передвижение на лыжах, имитация лыжных ходов и др.).

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

### **Задания открытого типа с развернутым ответом**

*Дайте развёрнутый ответ в свободной форме.*

1. Ситуационная задача

Назовите виды спорта, не включённые в программу Олимпийских игр.

Время выполнения – 10 минут.

Ожидаемый результат:

Виды спорта, не включённые в программу Олимпийских игр: Киокусинкай, Подводный спорт, Самбо, Тайский бокс, Тхэквондо ИТФ, Хоккей с мячом, Шахматы.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

1. Ситуационная задача

Перечислите стили плавания в настоящее время.

Время выполнения – 10 минут.

Ожидаемый результат:

Вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и баттерфляй.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

3. Ситуационная задача

Упражнения на брусьях развивают силу мышц рук и туловища. Как и упражнения на других гимнастических снарядах, они развивают смелость и

решительность, ловкость, умение ориентироваться при переворачиваниях тела, создают предпосылки для овладения самыми различными движениями.

Упражнения на низких брусьях подготавливают к выполнению упражнений на средних брусьях. Они выполняются в различных упорах, с перехватами рук, на середине и на концах жердей. Страховка осуществляется под жердями или высоко над жердями, стоя, как правило, сбоку от занимающегося.

Упражнения на брусьях разной высоты выполняются в простых и смешанных упорах и висах с перемещениями с одной жерди на другую. В начале обучения динамические элементы сочетаются с остановками и позами. Страховка осуществляется, стоя сбоку или сзади занимающегося, преимущественно между жердями.

Параллельные брусья являются спортивным видом мужского гимнастического многоборья. Для этого используются средние, более высокие брусья. Разновысокие брусья как вид женского гимнастического многоборья конструируются на растяжках, как две перекладины, и расстояние между ними увеличено для выполнения оборотов на верхней жерди, а статические элементы с хватом за верхнюю жердь можно исполнять только на более простых разновысоких брусьях с достаточно маленьким расстоянием между жердями.

Для выполнения упражнений на брусьях подготовительные упражнения могут выполняться без снарядов или на массовых снарядах (шведская стенка или скамейка). Используются различные упражнения для укрепления и развития мышц рук (главным образом, разгибателей) и плечевого пояса, мышц брюшного пресса — общеразвивающие и специальные силовые упражнения.

Для мальчиков и девочек предлагаются подготовительные и подводящие упражнения, выполняемые соответственно на низких и разновысоких брусьях, а также по три учебных комбинации по возрастанию сложности. Первые две из них общедоступные, третья представляет интерес для более продвинутых учащихся.

1. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения элементов и соединений в упражнениях на низких и разновысоких брусьях.

2. Учебные комбинации разного уровня сложности в программе 6 класса на низких и разновысоких брусьях.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Учебные комбинации для девочек:

Комбинация №1: Вскок в упор на нижней жерди — отмахом сосок.

Комбинация №2: Вскок в вис на верхней жерди — размахивание изгибами — вис присев — вис лёжа — поочерёдным перехватом упор сзади — отмахом вперёд с поворотом.

Комбинация №3: Вскок в вис на верхней жерди — размахивание изгибами — перемах в вис лёжа — поворот в сед на бедре — отмахом сосок.

Учебные комбинации для мальчиков:

Комбинация №1: Вскок в упор на концах жердей — ход вперёд до середины — размахивание — ход вперёд до конца — отмахом вперёд.

**Комбинация №2:** Вскок в упор на концах жердей — ход вперёд толчками до середины жердей — сед ноги врозь — перемах внутрь — размахивание — сосок махом назад.

**Комбинация №3:** Вскок в упор на концах — сед ноги врозь — перехват с упор сидя ноги врозь — перемах внутрь и размахивание — сосок махом вперёд с поворотом внутрь.

Мальчики в качестве подводящих выполняют следующие упражнения на низких брусьях:

- передвижение в упоре, переставляя руки, затем одновременными толчками рук;

- сосок махом назад на концах лицом внутрь брусьев;

- сосок махом вперёд на концах лицом наружу;

- поворот кругом в упоре, начиная плечом вперёд;

- размахивание в упоре, увеличивая амплитуду и разводя ноги над жердями спереди и сзади;

- перемещение в упоре вперёд, выполняя сед ноги врозь, перехватывая вперёд в упор сидя ноги врозь и перемахивая сзади внутрь снова вперёд в сед ноги врозь;

- из седа ноги врозь перемах разноимённой ногой в сед на одном и на другом бедре, затем чередовать седы перемахом через две жерди;

- из упора лёжа, ноги на жердях, толчком ног сосок в сторону;

- из седа на бедре сосок в сторону без поворота, а затем с поворотом лицом внутрь, к жердям.

- Мальчики в качестве подводящих выполняют следующие упражнения на брусьях разной высоты:

- стоя лицом к брусьям, руки на нижней жерди, вскок в упор — держать;

- из упора на нижней жерди отмахом назад сосок, держась за жердь;

- вскок в вис на верхней жерди лицом к брусьям и размахивание изгибами;

- с размахивания изгибами поставить прямые ноги на жердь, согнуть их, принимая вис присев, оттолкнуться и соскочить;

- из виса присев оттолкнуться, разогнуть ноги, сгибаясь вперёд-кверху и, переместившись вперёд, сесть на жердь и прогнуться, не отпуская руки, принимая таким образом вис лёжа;

- из виса лёжа поочерёдно опустить одну и другую руку на нижнюю жердь, принимая таким образом упор сидя, перехватить одну руку в хват снизу и отмахом вперёд соскочить, поворачиваясь в сторону этой руки, приземляясь боком к снаряду, держась за него рукой до конца приземления;

- с размахивания изгибами на третьем движении поднять прямые ноги как можно выше и, дойдя тазом до нижней жерди, разогнуться и сесть, прогнуться, не отпуская рук, принимая вис лёжа;

- из виса лёжа перехватить одну руку обратным хватом, для чего слегка подтянуться, отпустить эту руку, повернуть ладонью наружу и далее назад, взяться за жердь, после чего повернуться боком к этой руке, согнуть ногу впереди под острым углом и прогнуться, отводя другую ногу назад параллельно голени передней ноги, принимая таким образом сед на бедре;

- из седа на бедре слегка оттолкнуться рукой от верхней жерди и соскользнуть вниз, соскакивая и перехватывая руку с верхней жерди на нижнюю и удерживать её на жерди до конца приземления;

- предыдущее упражнение совершенствовать, перехватывая руку с верхней жерди на нижнюю впереди от ног сразу после отталкивания и далее толчком рукой о жердь приподняться перед соскоком.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-1

### **Экспертное заключение**

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам 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 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института управления и государственной службы

Е.В. Щербакова

## **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)