

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



Директор Института управления и
государственной службы

Р.Г. Харьковский

«02» 09 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Управление тренировочной и соревновательной деятельностью»

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:

Проф.

В.И. Абакумова

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

Заведующий кафедрой

Родионов А.В.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Управление тренировочной и соревновательной деятельностью»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Какой из методов тренировки наиболее эффективен для развития максимальной силы?

А) Интервальная тренировка

Б) Силовая тренировка с большим весом и малым количеством повторений

В) Аэробная тренировка

Г) Тренировка на гибкость

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-6

2. Какой из следующих принципов является основополагающим в спортивной тренировке?

А) Принцип разнообразия

Б) Принцип прогрессии

В) Принцип индивидуализации

Г) Принцип периодизации

Правильный ответ: Б)

Компетенции (индикаторы): УК-6

3. Какое физическое качество тренируется в первую очередь при выполнении упражнений на выносливость?

А) Сила

Б) Скорость

В) Гибкость

Г) Выносливость

Правильный ответ: Г)

Компетенции (индикаторы): УК-6

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Сопоставьте следующие принципы спортивной тренировки с их определениями:

Принципы

Определения

1) Принцип прогрессии

А) Постепенное увеличение

- | | |
|-----------------------------|---|
| 2) Принцип индивидуализации | нагрузки в процессе тренировки
Б) Учет индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена |
| 3) Принцип периодизации | В) Разделение тренировочного процесса на определенные периоды |
| 4) Принцип специализации | Г) Фокусирование на конкретном виде спорта или дисциплине |

Правильный ответ: 1-А; 2- Б; 3-В; 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-6

2. Сопоставьте следующие методы тренировки с их определениями:

- | Методы | Определения |
|-------------------------------|---|
| 1) Интервальная тренировка | А) Тренировка с чередованием периодов высокой и низкой интенсивности |
| 2) Силовая тренировка | Б) Тренировка с использованием больших весов и малого количества повторений |
| 3) Аэробная тренировка | В) Тренировка с использованием малых весов и большого количества повторений |
| 4) Плиометрическая тренировка | Г) Тренировка с использованием взрывных движений для увеличения силы и скорости |

Правильный ответ: 1-А; 2- Б; 3-В; 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-6

3. Сопоставьте следующие этапы планирования тренировок с их определениями:

- | Этапы планирования | Определения |
|------------------------------------|---|
| 1) Определение целей | А) Выявление потребностей и установление целей тренировок |
| 2) Анализ текущего уровня | Б) Оценка текущего уровня подготовки спортсмена |
| 3) Разработка тренировочного плана | В) Создание плана тренировок, включающего конкретные задания и упражнения |
| 4) Оценка результатов | Г) Мониторинг и оценка результатов тренировок |

Правильный ответ: 1-Д; 2- Г; 3-А; 4-В; 5-Б

Компетенции (индикаторы): УК-6

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо

1. Расположите следующие этапы тренировочного процесса в правильной последовательности:

- А) Определение целей
- Б) Анализ текущего уровня
- В) Разработка тренировочного плана
- Г) Оценка результатов
- Д) Коррекция тренировочного плана

Правильный ответ: А, Б, В; Г, Д

Компетенции (индикаторы): УК-6

2. Расположите следующие принципы спортивной тренировки в правильной последовательности:

- А) Принцип прогрессии
- Б) Принцип индивидуализации
- В) Принцип периодизации
- Г) Принцип специализации
- Д) Принцип восстановления

Правильный ответ: А, Б, В; Г, Д

Компетенции (индикаторы): УК-6

3. Расположите следующие методы тренировки в правильной последовательности:

- А) Интервальная тренировка
- Б) Силовая тренировка
- В) Аэробная тренировка
- Г) Плиометрическая тренировка
- Д) Восстановительная тренировка

Правильный ответ: А, Б, В; Г, Д

Компетенции (индикаторы): УК-6

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание)

1. В процессе спортивной тренировки важным аспектом является _____, которое включает в себя планирование, организацию и контроль тренировочного процесса.

Правильный ответ: управление

Компетенции (индикаторы): УК-6

2. Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо учитывать _____, который включает в себя физические, психологические и технические аспекты подготовки.

Правильный ответ: комплексный подход

Компетенции (индикаторы): УК-6

3. Основной целью _____ является развитие специфических физических качеств, необходимых для успешного выполнения спортивных упражнений.

Правильный ответ: тренировочного процесса

Компетенции (индикаторы): УК-6

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Ответьте на вопрос

1. Опишите основные принципы спортивной тренировки.

Правильный ответ:

Основные принципы спортивной тренировки включают индивидуальный подход, последовательность, систематичность, постепенность, вариативность и контролируемость. Эти принципы обеспечивают эффективное развитие физических качеств и достижение спортивных результатов.

Компетенции (индикаторы): УК-6

2. Каковы основные этапы периодизации тренировочного процесса?

Правильный ответ:

Основные этапы периодизации тренировочного процесса включают подготовительный период, соревновательный период и переходный период. В подготовительном периоде происходит развитие физических качеств и технических навыков, в соревновательном периоде происходит участие в соревнованиях и достижение спортивных результатов, а в переходном периоде происходит восстановление и подготовка к следующему тренировочному циклу.

Компетенции (индикаторы): УК-6

3. Опишите роль мотивации в спортивной тренировке.

Правильный ответ:

Мотивация играет важную роль в спортивной тренировке, поскольку она определяет степень заинтересованности и участия спортсмена в тренировочном процессе. Мотивация может быть внутренней (например, желание достижения спортивных результатов) или внешней (например, поощрения и награды). Эффективная мотивация может повысить уровень спортивных результатов и улучшить качество тренировочного процесса.

Компетенции (индикаторы): УК-6

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развёрнутый ответ в свободной форме

1. Опишите основные принципы построения тренировочного процесса в спортивной подготовке.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Основные принципы построения тренировочного процесса включают:

1. Принцип индивидуализации — учет индивидуальных особенностей спортсменов, таких как уровень подготовки, возраст и физические данные.
2. Принцип прогрессирования — постепенное увеличение нагрузки и сложности тренировок для достижения оптимальных результатов.
3. Принцип разнообразия — использование различных методов и форм тренировки, чтобы избежать монотонности и повысить мотивацию.
4. Принцип системности — организация тренировочного процесса в единую систему, где все элементы взаимосвязаны и направлены на достижение конечной цели.
5. Принцип восстановления — обеспечение достаточного времени для восстановления организма между тренировками для предотвращения переутомления и травм.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее четырех принципов построения тренировочного процесса

Компетенции (индикаторы): УК-6

2. Какие методы контроля и оценки физической подготовки спортсменов Вы знаете?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Методы контроля и оценки физической подготовки спортсменов включают:

1. Тестирование — проведение специальных тестов на выносливость, силу, скорость и гибкость (например, тест Купера, стометровка, подтягивание).
2. Мониторинг тренировочного процесса — использование тренажеров и носимых устройств для отслеживания сердечного ритма, уровня кислорода в крови и других показателей.
3. Анализ результатов соревнований — оценка выступлений спортсменов на соревнованиях для определения их текущего уровня подготовки.
4. Анкетирование и самооценка — сбор информации от спортсменов о их самочувствии, уровне усталости и мотивации.
5. Физиологические тесты — анализ биохимических показателей (например, уровень лактата в крови) для оценки функционального состояния организма.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее четырех методов контроля и оценки физической подготовки спортсменов.

Компетенции (индикаторы): УК-6

3. Какие факторы влияют на эффективность тренировочного процесса?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

На эффективность тренировочного процесса влияют следующие факторы:

1. Физиологические факторы — уровень физической подготовки, состояние здоровья и генетические предрасположенности спортсмена.
2. Психологические факторы — мотивация, уверенность в себе, умение справляться со стрессом и эмоциональная устойчивость.
3. Технические факторы — правильность выполнения спортивной техники и навыков, что напрямую влияет на результаты.
4. Методические факторы — выбор методов и средств тренировки, их соответствие целям и задачам подготовки.
5. Внешние факторы — условия тренировочного процесса, включая климатические условия, наличие оборудования и поддержку тренеров и команды.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее четырех факторов влияния на эффективность тренировочного процесса.

Компетенции (индикаторы): УК-6

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью» 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)