

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



Р.Г. Харьковский

2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине

«Теория и методика спортивной тренировки»

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

 Омельяненко А.Л.

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

Заведующий кафедрой

 Родаснов А.В.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине  
«Теория и методика спортивной тренировки»**

**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): ПК-1

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): ПК-1

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): ПК-1

**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<br>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): ПК-1

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): ПК-1

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): ПК-1

**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): ПК-1

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): ПК-1

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): ПК-1

### **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): ПК-1

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

Правильный ответ: комплексный подход

Компетенции (индикаторы): ПК-1

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

Правильный ответ: тренировочного процесса

Компетенции (индикаторы): ПК-1

### **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): ПК-1

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): ПК-1

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): ПК-1

## 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): ПК-1

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): ПК-1

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): ПК-1

### Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки» 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)