

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 спортивной тренировки»

49.03.02 Физическая культура для лиц с ограниченными 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 |
| | А) Постепенное увеличение | |
| 1) Принцип прогрессии | Б) Установление соответствия | |
| | В) Установление соответствия | |
| | Г) Установление соответствия | |
| | Д) Установление соответствия | |

- | | |
|-----------------------------|---|
| 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): 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)