

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
Институт управления и
государственной службы
Р.Г. Харьковский
2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Теория и методика обучения восточным единоборствам»

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

Родконов А.В.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Теория и методика обучения восточным единоборствам»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Какой из следующих стилей является традиционным восточным единоборством?

- А) Бокс
- Б) Дзюдо
- В) Карате
- Г) Футбол

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какой метод обучения наиболее эффективен для развития техники выполнения ударов в восточных единоборствах?

- А) Метод демонстрации
- Б) Метод чтения литературы
- В) Метод группового обсуждения
- Г) Метод самопроверки

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какое из следующих утверждений лучше всего отражает философию восточных единоборств?

- А) Сила важнее техники.
- Б) Умение побеждать — это главное.
- В) Дисциплина и уважение к сопернику — ключевые ценности.
- Г) Нельзя проигрывать никогда.

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Сопоставьте стиль восточного единоборства с его характеристикой:

Стиль	Характеристика
1) Дзюдо	А) Удары ногами и руками
2) Айкидо	Б) Использование силы противника
3) Карате	В) Борьба с акцентом на броски
4) Кунг-фу	Г) Комбинации ударов и блоков

Правильный ответ: 1-В; 2-Б; 3-А; 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Сопоставьте методику обучения с ее описанием:

Методика	Описание
1) Демонстрация	А) Обучение через наблюдение за действиями других
2) Игра	Б) Использование игровых элементов для обучения
3) Самостоятельная работа	В) Учащиеся выполняют задания без помощи тренера
4) Обратная связь	Г) Предоставление информации о прогрессе и ошибках

Правильный ответ: 1-А; 2-Б; 3-В; 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Сопоставьте понятие с его определением:

Понятие	Определение
1) Дисциплина	А) Уважение к сопернику и тренеру
2) Саморазвитие	Б) Процесс постоянного улучшения навыков
3) Уважение	В) Следование установленным правилам
4) Концентрация	Г) Способность сосредоточиться на задаче

Правильный ответ: 1-В; 2-Б; 3-А; 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо

1. Упорядочите этапы обучения технике удара от первого до последнего:

- А) Демонстрация техники тренером
- Б) Практика удара в парах
- В) Обратная связь от тренера
- Г) Разминка и подготовка
- Д) Самостоятельная практика

Правильный ответ: Г, А, Б, В, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Упорядочите шаги подготовки к соревнованиям от первого до последнего:

- А) Психологическая подготовка
- Б) Физическая подготовка
- В) Анализ соперников
- Г) Техническая отработка
- Д) Составление плана выступления

Правильный ответ: Б, Г, А, В, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Упорядочите этапы обучения в восточных единоборствах от первого до последнего:

- А) Изучение основ и философии
- Б) Освоение базовых техник
- В) Применение техник в спарринге
- Г) Участие в соревнованиях
- Д) Постоянное саморазвитие

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание)

1. Методы обучения в восточных единоборствах включают в себя _____, _____ и _____. Эти методы помогают развивать физические и психические качества спортсменов.

Правильный ответ: демонстрацию, практику и обратную связь

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Перед соревнованиями важна _____, которая включает в себя как физическую, так и _____ подготовку, а также _____ аспект, чтобы спортсмен мог контролировать свои эмоции.

Правильный ответ: подготовка, психологическую подготовку, тактический аспект.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Основные принципы обучения восточным единоборствам включают _____, _____ и _____, которые способствуют эффективному усвоению навыков.

Правильный ответ: постепенность, разнообразие и интенсивность

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Ответьте на вопрос

1. Назовите три основных метода обучения, используемых в восточных единоборствах, и объясните, как каждый из них помогает в тренировочном процессе.

Правильный ответ:

Демонстрация — позволяет ученикам визуально увидеть правильную технику выполнения движений.

Практика — дает возможность спортсменам отработать техники на практике, что способствует улучшению навыков.

Обратная связь — помогает тренеру корректировать ошибки и направлять спортсмена на правильный путь развития.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какие аспекты подготовки к соревнованиям наиболее важны для успеха спортсмена в восточных единоборствах?

Правильный ответ:

Физическая подготовка — развитие силы, выносливости и координации.

Психологическая подготовка — работа над контролем эмоций и стрессоустойчивостью.

Тактическая подготовка — изучение стратегии и анализ соперников.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какие три принципа обучения являются основополагающими в восточных единоборствах и почему они важны?

Правильный ответ:

Постепенность — позволяет ученикам осваивать навыки на разных уровнях сложности, не перегружая их.

Разнообразие — помогает поддерживать интерес и мотивацию спортсменов, улучшая их адаптацию к различным ситуациям.

Интенсивность — способствует быстрому прогрессу и усвоению навыков через частые и интенсивные тренировки.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развёрнутый ответ в свободной форме

1. Опишите три основных метода обучения, используемых в восточных единоборствах, и объясните их значимость для тренировочного процесса.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

В восточных единоборствах применяются различные методы обучения, каждый из которых играет важную роль в развитии навыков спортсменов.

Демонстрация: Этот метод включает в себя показ правильной техники выполнения движений тренером или более опытным спортсменом. Демонстрация позволяет ученикам визуально усвоить, как должно выглядеть правильное выполнение техники, что особенно важно для сложных движений. Наблюдение за исполнением помогает лучше понять нюансы и детали, которые могут быть упущены при словесном объяснении.

Практика: Практическое применение изучаемых техник — ключевой элемент обучения. Спортсмены должны регулярно отрабатывать движения, чтобы развить мышечную память и улучшить координацию. Практика также позволяет выявить слабые места в технике и дает возможность тренеру корректировать ошибки в реальном времени. Это создает условия для постепенного усвоения навыков и уверенности в своих силах.

Обратная связь: Этот метод включает в себя анализ действий спортсмена и предоставление ему конструктивной критики. Обратная связь важна для понимания того, что было сделано правильно, а что требует доработки. Тренеры должны уметь давать обратную связь так, чтобы она была понятной и мотивирующей для спортсмена, что способствует его дальнейшему развитию и улучшению результатов.

Эти методы в совокупности создают эффективную обучающую среду, способствующую всестороннему развитию спортсменов.

Критерии оценивания: частичное содержательное соответствие приведенному выше пояснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какие аспекты подготовки к соревнованиям являются наиболее важными для достижения успеха в восточных единоборствах? Обоснуйте свой ответ.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Подготовка к соревнованиям в восточных единоборствах включает в себя несколько ключевых аспектов, которые критически важны для достижения успеха:

Физическая подготовка: Это фундаментальная составляющая, которая включает в себя развитие силы, выносливости, гибкости и координации. Спортсмены должны проходить тренировки, направленные на улучшение их физической формы, чтобы быть готовыми к высоким нагрузкам во время соревнований. Хорошая физическая подготовка помогает избежать травм и

обеспечивает возможность выполнять техники с максимальной эффективностью.

Психологическая подготовка: Психология играет важную роль в спортивных соревнованиях. Спортсмены должны научиться контролировать свои эмоции, справляться со стрессом и избегать чрезмерного волнения перед выходом на татами. Психологическая подготовка может включать в себя визуализацию успешных выступлений, медитацию и другие методы, направленные на улучшение концентрации и уверенности в своих силах.

Тактическая подготовка: Спортсмены должны разрабатывать стратегии на основе анализа своих соперников и своих собственных сильных и слабых сторон. Это может включать в себя изучение тактики, используемой противниками, и разработку контрмер. Тактическая подготовка позволяет спортсменам принимать более обоснованные решения во время поединка, что может стать решающим фактором в соревнованиях.

Эти аспекты подготовки взаимосвязаны и вместе создают комплексный подход к подготовке спортсмена, что значительно увеличивает шансы на успех.

Критерии оценивания: частичное содержательное соответствие приведенному выше пояснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какие три принципа обучения являются основополагающими в восточных единоборствах, и как они влияют на процесс обучения?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

В восточных единоборствах существуют несколько ключевых принципов обучения, которые обеспечивают эффективное усвоение навыков и развитие спортсменов:

Постепенность: Этот принцип подразумевает, что обучение должно происходить поэтапно, начиная с простых техник и постепенно переходя к более сложным. Постепенность позволяет ученикам уверенно осваивать новые навыки, не перегружая их. Это помогает избежать травм и снижает вероятность психологического стресса, связанного с неудачами. Спортсмены могут закрепить базовые техники, прежде чем переходить к более сложным элементам, что способствует их уверенности и мотивации.

Разнообразие: Включение различных методов и техник в тренировочный процесс помогает поддерживать интерес и мотивацию спортсменов.

Критерии оценивания: частичное содержательное соответствие приведенному выше пояснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Теория и методика обучения восточным единоборствам» 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)