

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



ПЛАЮ

Управления и
государственной службы

Р.Г. Харьковский

19 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Теория и методика обучения самбо»

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

Родионов А.В.

Луганск 2025 г.

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

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Какой из следующих приемов является основным в самбо?

- А) Бросок через бедро
- Б) Удушающий прием
- В) Подсечка
- Г) Удар ногой

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какой из следующих методов является наиболее эффективным для психологической подготовки спортсменов в самбо?

- А) Дыхательные упражнения
- Б) Изучение теории самбо
- В) Силовые тренировки
- Г) Применение диеты

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какой метод обучения наиболее часто используется для освоения новых техник в самбо?

- А) Метод соревнований
- Б) Метод пошагового обучения
- В) Метод свободной борьбы
- Г) Метод наблюдения

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Соотнесите приемы самбо с их описаниями.

Приемы самбо	Описания
1) Бросок через бедро	А) Удержание противника на земле
2) Удушающий прием	Б) Перемещение противника с помощью захвата
3) Подсечка	В) Бросок, выполняемый с помощью бедра
4) Сброс с плеча	Г) Принуждение соперника к сдаче

Правильный ответ: 1-В; 2-Г; 3-Б; 4-А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Соотнесите методы обучения с их характеристиками.

Методы обучения	Характеристики
1) Метод демонстрации	А) Освоение техники через наблюдение
2) Метод соревнований	Б) Обучение в условиях реальной борьбы
3) Пошаговое обучение	В) Разделение техники на этапы
4) Метод игры	Г) Использование игровых элементов в обучении

Правильный ответ: 1-А; 2-Б; 3-В; 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Соотнесите методы психологической подготовки с их описаниями.

Методы психологической подготовки	Описания
1) Визуализация	А) Упражнения для снижения стресса
2) Медитация	Б) Представление успешного выступления
3) Работа с психологом	В) Психологическая поддержка и консультации
4) Дыхательные техники	Г) Упражнения для улучшения концентрации

Правильный ответ: 1-Б; 2-А; 3-В; 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо

1. Установите правильную последовательность этапов обучения технике самбо.

- А) Демонстрация техники тренером
- Б) Практика техники учащимися
- В) Обсуждение и анализ выполнения
- Г) Коррекция ошибок

Правильный ответ: А; Б; Г; В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Установите правильную последовательность этапов подготовки спортсмена к соревнованиям по самбо.

- А) Физическая подготовка
- Б) Психологическая подготовка
- В) Тактическая подготовка
- Г) Техническая подготовка

Правильный ответ: А; Г; В; Б

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Установите правильную последовательность этапов процесса обучения самбо.

- А) Оценка уровня подготовки
- Б) Постановка целей обучения
- В) Выбор методов и средств обучения
- Г) Проведение тренировок

Правильный ответ: А; Б; В; Г

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание)

1. Бросок через бедро — это прием, при котором спортсмен использует _____ для выполнения броска.

Правильный ответ: бедро

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Метод _____ позволяет обучающимся осваивать технику через наблюдение за действиями более опытных спортсменов.

Правильный ответ: демонстрации

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Визуализация — это метод, при котором спортсмен представляет _____ своего успешного выступления.

Правильный ответ: процесс

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Ответьте на вопрос

1. Назовите три основные техники самбо, которые обучаются на начальном уровне.

Правильный ответ: Бросок через бедро, подсечка, удушающий прием.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какой метод обучения наиболее эффективен для формирования тактических навыков у спортсменов?

Правильный ответ: Метод соревнований.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какие два метода психологической подготовки могут помочь спортсменам справляться со стрессом перед соревнованиями?

Правильный ответ: Медитация и дыхательные техники.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развёрнутый ответ в свободной форме

1. Опишите основные техники самбо, которые являются важными для начинающих спортсменов. Объясните, почему они важны для освоения.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Основные техники самбо, которые важно освоить на начальном уровне, включают бросок через бедро, подсечку и удушающий прием.

Бросок через бедро — это фундаментальная техника, которая помогает развивать координацию и силу, а также учит спортсмена правильно использовать центр тяжести противника.

Подсечка — важна для обучения балансировке и скорости реакции, что необходимо для успешного выполнения бросков.

Удушающий прием — это техника, которая развивает навыки контроля над

противником и учит спортсмена применять различные методы давления. Эти техники формируют базу для дальнейшего обучения и помогают развивать физические и тактические навыки.

Критерии оценивания: частичное содержательное соответствие приведенному выше пояснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Объясните, какие методы обучения наиболее эффективны для формирования тактических навыков у спортсменов и почему.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Для формирования тактических навыков у спортсменов наиболее эффективны методы соревнований и ситуационного обучения.

Метод соревнований позволяет спортсменам применять свои навыки в реальных условиях, что способствует лучшему усвоению тактики. Соревнования создают стрессовые ситуации, в которых спортсмены учатся принимать решения быстро и эффективно.

Ситуационное обучение включает в себя практику в условиях, приближенных к соревнованиям. Это помогает спортсменам анализировать свои действия и ошибки, а также развивать адаптивность к различным ситуациям на татами.

Эти методы помогают спортсменам не только улучшить свои технические навыки, но и развить стратегическое мышление.

Критерии оценивания: частичное содержательное соответствие приведенному выше пояснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Каковы основные методы психологической подготовки, которые помогают спортсменам справляться со стрессом перед соревнованиями?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Основные методы психологической подготовки, помогающие спортсменам справляться со стрессом перед соревнованиями, включают визуализацию и дыхательные техники.

Визуализация — это метод, при котором спортсмены представляют себе успешное выступление, что помогает повысить уверенность в своих силах. Например, перед соревнованиями спортсмен может закрыть глаза и мысленно проиграть все свои действия на татами, что помогает снизить уровень тревожности.

Дыхательные техники помогают контролировать уровень стресса и тревоги. Например, метод глубокого дыхания, при котором спортсмен делает медленные и глубокие вдохи и выдохи, помогает расслабиться и сосредоточиться перед началом поединка.

Эти методы способствуют повышению психологической устойчивости и уверенности спортсменов в своих силах.

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 самбо» 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)