

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



СЕКДАЮ
правления и
тной службы
Р.Г. Харьковский
2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Теория и методика обучения армрестлингу»

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 армрестлингу»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Какой из следующих факторов является наиболее важным для успешного выполнения техники армрестлинга?

- А) Сила рук
- Б) Правильная техника
- В) Скорость реакции
- Г) Выносливость

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Какой метод обучения наиболее эффективен для освоения техники армрестлинга?

- А) Метод демонстрации
- Б) Метод лекций
- В) Метод чтения
- Г) Метод групповой дискуссии

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Какой из следующих аспектов является ключевым для подготовки спортсмена к соревнованиям по армрестлингу?

- А) Психологическая подготовка
- Б) Увеличение массы тела
- В) Изучение правил соревнований
- Г) Наличие специализированной экипировки

Правильный ответ: А

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 основные понятия и определения армрестлинга:

Понятия

Определения

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1) Сила | А) Способность спортсмена справляться с напряжением и стрессом |
| 2) Техника | Б) Способ выполнения движений для достижения максимального результата |
| 3) Психологическая подготовка | В) Физическая мощь и способность преодолевать сопротивление |

Правильный ответ: 1-Б; 2-В; 3-А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Сопоставьте методы обучения и их описания

- | Методы обучения | Описание |
|---------------------------|---|
| 1) Демонстрационный метод | А) Обсуждение теории и техники с участниками |
| 2) Пошаговое обучение | Б) Показ техники с последующим её повторением |
| 3) Игровые методы | В) Использование игровых элементов для обучения |

Правильный ответ: 1-Б; 2-А; 3-В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Сопоставьте этапы подготовки к соревнованиям

- | Этапы подготовки | Описание |
|-------------------------------|--|
| 1) Физическая подготовка | А) Упражнения для развития силы и выносливости |
| 2) Тактическая подготовка | Б) Стратегии и планы на соревнование |
| 3) Психологическая подготовка | В) Работа над ментальной устойчивостью и концентрацией |

Правильный ответ: 1-А; 2-Б; 3-В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо

1. Упорядочите этапы подготовки к соревнованиям:

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

Правильный ответ: Б; В; А

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Упорядочите методы обучения армрестлингу:

- А) Пошаговое обучение
- Б) Демонстрационный метод
- В) Игровые методы

Правильный ответ: Б; А; В

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Упорядочите этапы тренировки по армрестлингу:

- А) Разминка
- Б) Основная часть тренировки
- В) Заминка

Правильный ответ: А; Б; В;

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание)

1. В армрестлинге важным аспектом является _____, который включает в себя силу, выносливость и скорость.

Правильный ответ: физическая подготовка

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Одним из методов обучения армрестлингу является _____, который позволяет спортсменам увидеть правильное выполнение техники.

Правильный ответ: демонстрационный метод

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Перед соревнованиями спортсмен должен пройти _____, чтобы подготовить себя как физически, так и психологически.

Правильный ответ: тактическую подготовку

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Ответьте на вопрос

1. Опишите, какие основные физические качества необходимы для успешного выступления в армрестлинге и почему они важны.

Правильный ответ:

Для успешного выступления в армрестлинге необходимы сила, выносливость и скорость. Сила важна для преодоления сопротивления соперника, выносливость позволяет поддерживать высокую интенсивность в течение всего поединка, а скорость необходима для быстрого реагирования и выполнения атакующих действий.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Назовите и кратко опишите один из методов обучения, используемых в армрестлинге, и его преимущества.

Правильный ответ:

Один из методов обучения в армрестлинге — это пошаговое обучение. Этот метод включает в себя разбиение техники на отдельные этапы, что позволяет спортсменам постепенно осваивать каждую часть движения. Преимущества этого метода заключаются в том, что он облегчает понимание и освоение сложных техник, а также снижает риск травм.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Почему психологическая подготовка важна для спортсменов в армрестлинге, и какие методы можно использовать для ее улучшения?

Правильный ответ:

Психологическая подготовка важна для спортсменов в армрестлинге, поскольку она помогает справляться с давлением соревнований, улучшает концентрацию и уверенность в себе. Методы, используемые для улучшения психологической подготовки, могут включать визуализацию, медитацию и работу с психологом для развития устойчивости к стрессу.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развёрнутый ответ в свободной форме

1. Опишите, какие основные физические качества необходимы для успешного выступления в армрестлинге и почему они важны.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Для успешного выступления в армрестлинге спортсмену необходимы несколько ключевых физических качеств. Первое и, возможно, самое важное — это сила. Сила рук и плечевого пояса критически важна для преодоления противника. Она позволяет не только удерживать свою позицию, но и наносить мощные контрудары. Второе — выносливость. Армрестлинг может включать в себя длительные поединки, и спортсмен должен быть способен поддерживать высокую интенсивность на протяжении всего времени. Наконец, скорость также имеет значение, так как быстрая реакция может

стать решающим фактором в поединке. Быстрая атака или защита могут привести к победе в считанные секунды. Все эти качества взаимосвязаны и требуют комплексной подготовки для достижения успеха в армрестлинге.

Критерии оценивания: частичное содержательное соответствие приведенному выше пояснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

2. Назовите и кратко опишите один из методов обучения, используемых в армрестлинге, и его преимущества.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Один из наиболее эффективных методов обучения в армрестлинге — это метод пошагового обучения. Этот метод заключается в разбиении сложной техники на более простые и понятные этапы. Например, техника захвата, удержания и завершения поединка может быть разделена на отдельные элементы, которые спортсмены осваивают поочередно. Преимущества этого метода заключаются в том, что он позволяет спортсменам более глубоко понять каждую часть движения, уменьшает вероятность травм и способствует уверенности в своих силах. Спортсмены могут постепенно наращивать сложность, что делает обучение более эффективным и менее стрессовым. В результате, этот метод помогает развивать навыки и уверенность, что в конечном итоге приводит к более высоким результатам на соревнованиях.

Критерии оценивания: частичное содержательное соответствие приведенному выше пояснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-4

3. Почему психологическая подготовка важна для спортсменов в армрестлинге, и какие методы можно использовать для ее улучшения?

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью успешного выступления в армрестлинге. Соревнования могут создавать значительное давление, и спортсмены должны уметь справляться с этим давлением, чтобы показывать свои лучшие результаты. Психологическая подготовка помогает развивать уверенность в себе, улучшает концентрацию и снижает уровень стресса. Методы, которые могут быть использованы для улучшения психологической подготовки, включают визуализацию, когда спортсмены представляют себе успешные выступления и техники, что помогает укрепить уверенность. Медитация и дыхательные упражнения также могут быть полезными для снижения тревожности и улучшения фокуса. Работая с психологом, спортсмены могут развивать навыки управления стрессом и эмоциональной устойчивости, что критически важно в условиях соревнований. Все эти методы помогают спортсменам быть более готовыми как физически, так и психологически, что способствует их успеху на

соревнованиях.

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 армрестлингу» 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)