

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



2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине

«Инновационные технологии спортивной подготовки»

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

«Управление тренировочной и соревновательной деятельностью»

Разработчик:  
профессор

  
(подпись)

В.И. Абакумова

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

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Родионов А.В.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине  
«Иновационные технологии спортивной подготовки»**

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*Выберите один правильный ответ*

1. Какой из следующих методов является инновационным в спортивной подготовке?

- А) Традиционные тренировки без использования технологий
  - Б) Использование носимых устройств для мониторинга физиологических показателей
  - В) Обычные занятия в спортзале
  - Г) Ручное ведение тренировочного дневника
- Правильный ответ: Б
- Компетенции (индикаторы): УК-2

2. Какую роль играют аналитические платформы в спортивной подготовке?

- А) Они не имеют значения в тренировочном процессе
  - Б) Помогают тренерам собирать и анализировать данные о спортсменах для оптимизации тренировок
  - В) Используются только для маркетинга спортивных событий
  - Г) Заменяют тренеров в процессе подготовки
- Правильный ответ: Б
- Компетенции (индикаторы): УК-2

3. Как современные технологии могут повлиять на спортивные результаты?

- А) Они не влияют на результаты спортсменов
- Б) Технологии могут улучшить физическую подготовку и восстановление, что приводит к лучшим результатам
- В) Технологии отвлекают спортсменов и снижают их концентрацию
- Г) Все спортсмены должны использовать одни и те же технологии для достижения успеха

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-2

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

*Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.*

1. Соотнесите инновационные технологии в спорте

Термины	Описания
1) Носимые устройства	А) Используются для создания иммерсивных тренировочных условий и симуляции спортивных событий.
2) Виртуальная реальность	Б) Программное обеспечение для сбора и анализа данных о производительности спортсменов.
3) Аналитические платформы	В) Устройства, которые отслеживают физиологические параметры спортсменов во время тренировок.

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Б

Компетенции (индикаторы): УК-2

## 2. Соотнесите методы и подходы в спорте

Термины	Описания
1) Биомеханический анализ	А) Программы, которые помогают спортсменам отслеживать свои тренировки и прогресс.
2) Тренировочные приложения	Б) Метод, использующий датчики для измерения и анализа движений спортсмена.
3) Телеметрия	В) Технология, позволяющая передавать данные о состоянии спортсмена в режиме реального времени.

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В

Компетенции (индикаторы): УК-2

## 3. Соотнесите влияние технологий на подготовку

Термины	Описания
1) Интеллектуальные тренажеры	А) Приложения, которые помогают пользователям планировать тренировки и следить за здоровьем.
2) Данные о производительности	Б) Устройства, которые адаптируют нагрузку в зависимости от уровня подготовки спортсмена.
3) Мобильные приложения для фитнеса	В) Информация, собираемая для анализа эффективности тренировочного процесса.

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А

Компетенции (индикаторы): УК-2

## Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

*Установите правильную последовательность. Запишите правильную последовательность букв слева направо*

1. Последовательность внедрения инновационных технологий в

тренировочный процесс

- А) Анализ данных о спортивной деятельности
- Б) Сбор данных с помощью носимых устройств
- В) Корректировка тренировочной программы на основе анализа
- Г) Проведение тренировок с использованием инновационных технологий

Правильный ответ: Б, Г, А, В

Компетенции (индикаторы): УК-2

2. Последовательность этапов биомеханического анализа спортсмена

- А) Обработка и интерпретация собранных данных
- Б) Установка датчиков и оборудования
- В) Сбор данных о движениях спортсмена
- Г) Формулировка рекомендаций для улучшения техники

Правильный ответ: Б, В, А, Г

Компетенции (индикаторы): УК-2

3. Последовательность использования мобильного приложения для фитнеса

- А) Ввод персональных данных и целей
- Б) Планирование тренировок и составление расписания
- В) Выполнение тренировок и отслеживание прогресса
- Г) Анализ результатов и корректировка плана

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): УК-2

### **Задания открытого типа**

#### **Задания открытого типа на дополнение**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание)*

1. Современные носимые устройства позволяют спортсменам отслеживать свои \_\_\_\_\_ и улучшать результаты тренировок.

Правильный ответ: данные

Компетенции (индикаторы): УК-2

2. \_\_\_\_\_ спортсмена позволяет выявить недостатки в технике и оптимизировать тренировочный процесс.

Правильный ответ: Биомеханический анализ

Компетенции (индикаторы): УК-2

3. Мобильные приложения для фитнеса помогают пользователям \_\_\_\_\_ свои тренировки и достигать поставленных целей.

Правильный ответ: планировать

Компетенции (индикаторы): УК-2

### **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

*Ответьте на вопрос:*

1. Какие преимущества дают носимые устройства спортсменам в процессе тренировок?

Правильный ответ:

Носимые устройства позволяют отслеживать физическую активность, контролировать параметры здоровья и улучшать тренировочный процесс на основе полученных данных.

Компетенции (индикаторы): УК-2

2. Что такое биомеханический анализ в спортивной подготовке и зачем он нужен?

Правильный ответ:

Биомеханический анализ — это исследование движений спортсмена для выявления ошибок техники и повышения эффективности тренировок.

Компетенции (индикаторы): УК-2

3. Как мобильные приложения помогают спортсменам в планировании тренировок?

Правильный ответ:

Мобильные приложения позволяют создавать индивидуальные планы тренировок, отслеживать прогресс и корректировать нагрузки.

Компетенции (индикаторы): УК-2

### **Задания открытого типа с развернутым ответом**

*Дайте развёрнутый ответ в свободной форме.*

1. Какие преимущества дают носимые устройства спортсменам в процессе тренировок?

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и смарт-часы, предоставляют спортсменам множество преимуществ. Во-первых, они позволяют отслеживать ключевые параметры физической активности, такие как частота сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, количество пройденных шагов и сожженных калорий. Это помогает спортсменам лучше понимать свое состояние и адаптировать тренировки в соответствии с индивидуальными потребностями. Во-вторых, многие устройства предлагают функции анализа сна, что важно для восстановления. Кроме того, данные, собранные устройствами, могут быть использованы для составления более эффективных тренировочных планов и мониторинга прогресса, что способствует улучшению результатов.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному изложению.

Компетенции (индикаторы): УК-2

2. Что такое биомеханический анализ в спортивной подготовке и зачем он нужен?

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Биомеханический анализ — это метод исследования движений спортсмена с использованием различных технологий, таких как видеозапись, датчики движения и специальные программы для анализа. Этот анализ позволяет выявить ошибки в технике выполнения упражнений, что критически важно для предотвращения травм и повышения эффективности тренировок. Например, неправильная техника бега может привести к перегрузке суставов и, как следствие, к травмам. Анализ помогает тренерам и спортсменам понять, как улучшить технику, оптимизировать движение и повысить спортивные результаты. В конечном итоге, биомеханический анализ способствует более безопасному и эффективному подходу к тренировкам.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному изложению.

Компетенции (индикаторы): УК-2

3. Как мобильные приложения помогают спортсменам в планировании тренировок?

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Мобильные приложения для фитнеса и тренировок значительно упрощают процесс планирования и контроля тренировок. Они позволяют пользователям создавать индивидуализированные тренировочные планы, учитывая уровень физической подготовки, цели и предпочтения. Спортсмены могут отслеживать свой прогресс, фиксируя результаты тренировок, и получать рекомендации по корректировке нагрузок. Некоторые приложения также предлагают возможность общения с тренерами и другими спортсменами, что способствует мотивации и обмену опытом. Более того, многие приложения интегрируются с носимыми устройствами, что позволяет в реальном времени анализировать данные и адаптировать тренировки. Таким образом, мобильные приложения становятся важным инструментом для достижения спортивных целей и повышения эффективности тренировок.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному изложению.

Компетенции (индикаторы): УК-2

### Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Иновационные технологии спортивной подготовки» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.02 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)