

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра олимпийского и профессионального спорта**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института физического  
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

«01» 02 2024 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Оздоровительная направленность нагрузок  
с методикой преподавания по видам спорта**

**По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»**

**Магистерская программа – Спорт высших достижений и система  
подготовки спортсменов**

**Квалификация выпускника: Магистр**

**Форма обучения – очная/заочная**

**Курс ОФО – 1-2 курс (1-4 семестр), ЗФО – 1-2 курс (1-5 триместр)**

Разработчик:

доцент кафедры

олимпийского и профессионального  
спорта

Павлова Н.А.

Заведующий кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта

Пилавов П.А.

«05» 01 2024 г., протокол № 8

Луганск, 2024

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциям.:

#### **Общепрофессиональных:**

ОПК-5 – способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу.

#### **Профессиональных:**

ПК-6 – способностью и готовностью использовать эффективные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;

ПК-13 – способностью организовать индивидуальную и коллективную работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности, готовностью к кооперации с коллегами.

### 1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
<b>Тема 1. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по гимнастике.</b> Основные средства гимнастики. Гимнастическая терминология. Травматизм на занятиях по гимнастике. Основы гимнастических упражнений. Техника и методика обучения аэробики. Акробатические упражнения. Техника и методика обучения хатка-йоге. Техника и методика обучения шейпингу. Формы и организация занятий по гимнастике. Планирование и учет работы по гимнастике. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике.	ОПК-5 ПК-6 ПК-13	Устный опрос. Практическое задание. Написание реферата.
<b>Тема 2. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания по плаванию.</b> Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, «Дельфин». Техника прикладного плавания: плавание способом на боку. брасс на спине, техника ныряния, погружение в воду с поверхности, передвижение под водой, плавание в усложненных условиях. Техника и методика обучения аквааэробики. Оказание первой помощи пострадавшему. Требования к подбору рекреационных упражнений и условиям их проведения.	ОПК-5 ПК-6 ПК-13	Устный опрос. Практическое задание. Написание реферата.

Организация обучения и тренировки в плавании. Бассейны, их оборудование и эксплуатация.		
<b>Итоговая аттестация</b>	ОПК-5; ПК-6; ПК-13.	<b>Зачет</b>
<b>Тема 3. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания в легкой атлетике.</b> Основы техники оздоровительной ходьбы и бега. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Основы техники легкоатлетических видов и упражнений, методика преподавания. Техника и методика обучения оздоровительному бегу. Техника и методика обучения скандинавской ходьбе и терренкуру. Планирование и контроль организации образовательного процесса в оздоровительных видах деятельности.	ОПК-5 ПК-6 ПК-13	Устный опрос. Практическое задание. Написание реферата.
<b>Тема 4. Оздоровительная направленность нагрузок с методикой преподавания в спортивных играх.</b> Характеристика спортивных игр, методика их проведения в школе. Методика обучения игры в волейбол. Методика обучения игре в баскетбол. Методика обучения игре в футбол. Методика обучения игре в настольный теннис. Подвижные игры с методикой преподавания. Педагогическая характеристика подвижных игр для детей на разных ступенях обучения и воспитания. Методика и технология проведения подвижных игр. Организация игровых упражнений и игр для детей разных возрастов.	ОПК-5 ПК-6 ПК-13	Устный опрос. Практическое задание. Написание реферата.
<b>Итоговая аттестация</b>	ОПК-5; ПК-6; ПК-13.	<b>Зачет</b>

### 1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-5	<p><b>Знает:</b> историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; технику профессионально значимых двигательных действий оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы организации и методику проведения занятий по оздоровительным видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; методику обучения двигательным действиям оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности; особенности и методику развития физических качеств в оздоровительных видах физкультурно-спортивной деятельности; разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</p> <p><b>Умеет:</b> планировать, проводить и анализировать занятия по оздоровительным видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм) и новым видам физкультурно-спортивной</p>

	<p>деятельности; выполнять профессионально значимые двигательные действия по оздоровительным видам физкультурно-спортивной деятельности; использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; обучать двигательным действиям оздоровительных видов физкультурно-спортивной деятельности; подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; использовать оборудование и инвентарь для занятий оздоровительными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</p> <p><b>Владеет:</b> методикой оздоровительной тренировки, разработкой предложений по их совершенствованию; планированием, проведением, анализом и оценкой физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной направленности; ведением документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной направленности.</p>
ПК-6	<p><b>Знает:</b> методы восстановления (рекреации) реализуемые в процессе активного отдыха, основанного на физической активности, обеспечивающие устранение последствий гиподинамии, гипокинезии, стресса, психических и интеллектуальных перенапряжений, физических перегрузок, травм и др.</p> <p><b>Умеет:</b> корректировать оздоровительную нагрузку и работоспособность на основе контроля состояния занимающихся.</p> <p><b>Владеет:</b> навыками коррекции оздоровительной нагрузки и работоспособности на основе контроля состояния занимающихся.</p>
ПК-13	<p><b>Знает:</b> методы организовать индивидуальную и коллективную работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> организовать индивидуальную и коллективную работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности.</p> <p><b>Владеет:</b> способностью организовать индивидуальную и коллективную работу со всеми категориями населения в конкретных видах физкультурной и спортивной деятельности.</p>

#### 1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

##### Система оценивания учебных достижений студентов очной/заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Работа на семинарских занятиях	30
Написание реферата	20
Самостоятельная работа	20
Зачет	30
<b>Итого за 1 курс:</b>	<b>100</b>

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>
Работа на практических занятиях	30
Написание реферата	20
Самостоятельная работа	20
Экзаменационная работа	30
<b>Итого за 2 курс:</b>	<b>100</b>

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **Примерные контрольные задачи в рамках учебных занятий**

1. Анализ проблемной ситуации. Команда легкоатлетов собирается на учебно-тренировочный сбор. Требуется спланировать оптимальный вариант климатических условий, временного периода пребывания на месте, степени тренированности и направленности тренировки.

2. Сравнительный анализ использования тренажерных комплексов в зависимости от режима деятельности спортсмена, двигательных действий, воздействия на организм, климатических условий.

3. Футболисты вернулись со сборов с среднегорья две недели назад. Через 8 дней у них ответственный матч. Какие восстановительные мероприятия рекомендовать спортсменам в течение недели, если у них по 2 тренировки в день: утром и вечером.

4. Составить сравнительную таблицу по гидропроцедурам (гидропроцедура / методика / воздействие на организм).

5. Выявить актуальность проблемы «Воздействие массажа на организм».

6. Сопоставить программы питания спортсменов в период интенсивных нагрузок, во время соревнований, после соревнований и в период отдыха (для своего вида спорта).

7. Составить пять вариантов коррекции фигуры с помощью воздействия на подкожный жир и мышечную массу.

8. Составить план изменений в организме спортсмена в течение суток (суточные биоритмы).

9. Провести сравнительную характеристику работоспособности спортсменов в зависимости от типа суточного биоритма.

10. Построить график работоспособности спортсмена в зависимости от типа суточного биоритма.

### **Примерные контрольные кейсы**

1. Подготовить план-схему проведения самомассажа (последовательность, направление движения и сила давления).

2. Составить план восстановительных мероприятий для тренировок анаэробной направленности с включением соответствующих педагогических, медико-биологических, гигиенических, физических средств восстановления.

3. Составить комплекс мероприятий по восстановлению для своего вида спорта с указанием направленности действия: стимулирующее или расслабляющее (в зависимости от направленности тренировочной нагрузки, режима работы, времени включения: до, во время, после тренировки).

4. Определить влияние тренировок аэробной направленности на организм спортсмена в горных условиях.

5. Выявить «плюсы» и «минусы» тренировок в условиях холодного и жаркого климата.

### **Перечень примерных вопросов для зачета**

1. Перечислите факторы внешней среды, непосредственно влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

2. К какому комплексу гематологических и негематологических реакций приводит тренировка в условиях среднегорья (гипоксическая тренировка).

3. Перечислите представителей видов спорта, результаты которых улучшаются в горных условиях и виды спорта, в которых наоборот результаты ухудшаются. Почему?

4. Перечислите представителей видов спорта, результаты которых улучшаются в условиях повышенной температуры и виды спорта, в которых наоборот результаты ухудшаются. Почему?

5. Раскройте смысл концепции «искусственной управляющей среды». 6. Схематично представить понятие «восстановление».

7. Разведите понятия: неравномерность восстановительных процессов, гетерохронность восстановительных процессов.

8. Раскройте смысл нервного и гуморального механизма регуляции.

9. Дайте характеристику педагогическим, медико-биологическим и психологическим средствам восстановления. Приведите примеры.

10. Что такое спортивное питание. Что является избыточной и пониженной массой тела.

11. Какие методы профилактики и коррекции избыточной и пониженной массы тела применяются.

12. Три основных принципа рационального питания.

13. Функции белков, жиров, углеводов. Две группы витаминов и две группы минеральных веществ. Перечислить, раскрыть их основные функции в организме.

14. Массаж и механизм его действия.

15. Классификация массажа. Перечислить технические приемы классического массажа. Назвать последовательность выполнения самомассажа.

16. Характеристика утомления. Внешние признаки хронического утомления.

17. Условия предупреждения переутомления и хронического утомления.

18. Разведите понятия: спортивная ориентация, спортивный отбор, спортивная селекция.

19. Основные задачи методов отбора.
20. Этапы системы отбора перспективных спортсменов.
21. Методические аспекты отбора.

### **Тематика рефератов и докладов по теме № 1**

1. Социальные функции спорта.
2. Основные направления в развитии спортивного движения.
3. Основные компоненты системы спортивной подготовки.
4. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение спортивной подготовки.
5. Управление и организационная структура спортивной подготовки.
6. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
7. Тенденции развития спортивного достижения.
8. Особенности определения спортивного результата.
9. Основы соревновательной деятельности.
10. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
11. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.

### **Тематика рефератов и докладов по теме №2**

1. Содержание и особенности соревновательной деятельности.
2. Моделирование соревновательной деятельности.
3. Структура соревновательной деятельности.
4. Система спортивной тренировки.
5. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
7. Особенности соревновательной деятельности.
8. Отличительные признаки соревновательной деятельности.
9. Компоненты соревновательной деятельности в спортивных играх.
10. Специфическая структура соревновательной деятельности.
11. Фазовая структура соревновательной деятельности.
12. Условия, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов.
13. Состояние научной разработанности соревновательной деятельности спортсменов.
14. Составляющие психической надежности спортсмена.
15. Факторы, определяющие соревновательную деятельность.
16. Управление соревновательной деятельностью.
17. Схемы управления соревновательной деятельностью.
18. Основные факторы развития личности спортсмена.

19. Овладение спортивной деятельностью и психологическая структура спортивной деятельности.
20. Основные модельные характеристики спортивной деятельности.
21. Теоретико-методологические основы индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов.
22. Индивидуализация тренировочного процесса в скоростно-силовых видах спорта.
23. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх.
24. Критериев эффективности соревновательной деятельности.
25. Спорт высших достижений: понятие и этапы подготовки спортсмена.
26. Организационные особенности студенческого спорта.

### **Оценочные средства для проведения итоговой аттестации (зачет)**

#### **Критерии и шкала оценивания результатов выполнения заданий (сообщение /доклад)**

##### *1. Новизна реферированного текста. Макс.– 20 баллов*

- актуальность проблемы и темы;
  - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
  - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
- ##### *2. Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. – 30 баллов*
- соответствие плана теме реферата/сообщения;
  - соответствие содержания теме и плану сообщения;
  - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
  - обоснованность способов и методов работы с материалом;
  - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
  - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

##### *3. Обоснованность выбора источников. Макс. - 20 баллов*

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

##### *4. Соблюдение требований к оформлению Макс. – 15 баллов*

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата/сообщения;
- культура оформления: выделение абзацев.
- подготовка презентационного материала



### *5. Грамотность. Макс. - 15 баллов*

отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;

отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;  
литературный стиль.

Сообщение оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

85 – 100 баллов – «отлично»;

84 – 75 баллов – «хорошо»;

74 – 50 баллов – «удовлетворительно»;

менее 50 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала. Выбор темы статьи осуществляется по согласованию с преподавателем, она должна соответствовать тематике изучаемой дисциплины

### **Критерии и шкала оценивания результатов выполнения заданий (составление тезисов)**

#### *1. Актуальность. Макс. – 30 баллов*

Исследовательский характер работы. Новизна исследования, Актуальность работы. практическая и/или теоретическая значимость

#### *2. Содержание и структура. Макс. – 40 баллов*

Соответствие структуры работы общепринятым требованиям для научных трудов, грамотность и логичность изложения, анализ литературы по теме.

#### *3. Наглядность и оригинальность. Макс. – 30 баллов*

Наличие таблиц и рисунков, личный вклад автора в исследование оригинальность не менее 60%

Статья оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

85 – 100 баллов – «отлично»;

84 – 75 баллов – «хорошо»;

74 – 50 баллов – «удовлетворительно»;

менее 50 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

**Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении аттестации в форме зачета**

<b>Шкалы оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Уровень освоения компетенций</b>
<b>зачтено</b>	Обучающийся правильно ответил на теоретические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Правильно выполнил практические задания. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы	<b>Высокий 90–100</b>
	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал хорошие знания в рамках учебного материала. С небольшими неточностями выполнил практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов	<b>Средний 75–89</b>
	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы	<b>Низкий 74–50</b>
<b>Не зачтено</b>	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов	<b>Компетенции не сформированы 49-0</b>