

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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



Чорноштан А.Г.  
2024 г

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся**

**«ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ»**

**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 – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (5 триместр)**

Разработчик  
к.п.н., ст. преподаватель  
Попелухина С.В.  
Заведующий кафедрой олимпийского  
и профессионального спорта  
Пилавов П.А.  
«25» 08 2024г.

Луганск, 2024

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Общая теория спорта и технологии подготовки спортсменов» предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

### 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС 49.04.03 «Спорт», программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения.

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
<b>Профессиональные</b>	
<b>ПК -1</b> Способен комплектовать группы, планировать, вести учет и анализировать результаты спортивной подготовки занимающийся на этапе начальной подготовки	<b>ПК – 1.1</b> <b>Знать</b> особенности комплектования групп, планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающийся на этапе начальной подготовки; <b>ПК – 1.2</b> <b>Уметь</b> комплектовать группы, планировать, вести учет и анализировать результаты спортивной подготовки, занимающийся на этапе начальной подготовки; <b>ПК – 1.3</b> <b>Владеть</b> навыками комплектования групп, планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающийся на этапе начальной подготовки.
<b>ПК-2</b> Способен проводить отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	<b>ПК – 2.1</b> <b>Знать</b> особенности проведения отбора занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); <b>ПК – 2.2</b> <b>Уметь</b> проводить отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); <b>ПК – 2.3</b> <b>Владеть</b> навыками проведения отбора занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) деятельности.

### **3. ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕСТВА**

**Примерные варианты тестовых заданий (выберите один правильный ответ):**

**Вопрос: Какие структурные компоненты представляют прямую связь в системе управления совершенствованием спортивного мастерства?**

а) исходное тестирование различных сторон подготовленности, а также анализ предшествующих тренировочных и соревновательных нагрузок, изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов, информация об изменении состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемая в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий,

б) постановка цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирование предстоящих тренирующих воздействий, планирование и программирование системы соревнований, тренировки и факторов,

повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

в) проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой.

**Вопрос: Какие компоненты представляют обратную связь в системе управления совершенствованием спортивного мастерства?**

а) исходное тестирование различных сторон подготовленности, а также анализ предшествующих тренировочных и соревновательных нагрузок, изучение мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей питания и других факторов, информация об изменении состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемая в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий.

б) постановка цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирование предстоящих тренирующих воздействий, планирование и программирование системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

в) проявившиеся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой.

**Вопрос: На основе чего осуществляется корректировка тренировочных программ?**

а) изучения исходного тестирования различных сторон подготовленности, а также анализа предшествующих тренировочных и соревновательных нагрузок, изучения мотивации, показателей здоровья, возраста, спортивного стажа, условий быта спортсмена, особенностей

питания и других факторов, информации об изменении состояния спортсмена и его функциональных систем, получаемых в ходе комплексного контроля подготовленности и осуществляемых тренирующих воздействий,

б) изменения постановки цели, прогнозирования спортивных достижений, моделирования имеющегося и желательного уровня подготовленности, моделирования предстоящих тренирующих воздействий, планирования и программирования системы соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, реализация намеченной программы;

в) сравнения показателей прямой и обратной связи, проявившейся зависимости между освоенными нагрузками, с одной стороны, и имевшими место изменениями в параметрах соревновательной деятельности и уровне разносторонней подготовленности, с другой.

**Вопрос: Какие группы моделей разрабатываются для управления совершенствованием спортивного мастерства?**

1. характеризующие структуру соревновательной деятельности, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена;

2. отражающие состояния спортсмена, организации тренирующих воздействий;

3. отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного макроцикла, тренировочных занятий и их частей;

4. отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных его функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства.

**Вопрос: Какие требования предъявляются к организации педагогического тестирования?**

1. проводить измерение и оценку исполнения только самих физических упражнений;

2. обязательно проводить измерения в покое, стандартные измерительные процедуры, максимальные тесты;

3. естественно вписываться в тренировочный процесс, объективно отражать оцениваемые качества и способности, быть понятными и для испытуемого, и для тренера, в сумме всесторонне оценивать реакцию на тренирующие воздействия и характеризовать подготовленность спортсмена;

4. учитывать состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климат конкретной местности, социально-психологическая обстановка, объективность судейства и т.п. учитывать состояние спортивных сооружений, качество спортивного инвентаря и оборудования, климат конкретной местности, социально-психологическая обстановка, объективность судейства и т.п.

**Вопрос: Какую из перечисленных моделей макроцикла целесообразно использовать на этапе углубленной специализации?**

1. волнообразное размещение основных средств подготовки и параметров нагрузки, с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным их применением;

2. волнообразное размещение с более выраженными колебаниями параметров нагрузки и концентрацией однонаправленных средств в виде самостоятельных «блоков»;

3. равномерно-ступенчатое распределение нагрузок с временной стандартизацией тренирующих воздействий и ориентацией на индивидуально присущую спортсмену продолжительность периода вхождения в состояние спортивной формы;

4. «круглогодичным подготовительным периодом», с постепенным повышением нагрузки в течение всего цикла подготовки, без выраженной «подводки» к соревнованиям; «круглогодичным подготовительным периодом», с постепенным повышением нагрузки в течение всего цикла подготовки, без выраженной «подводки» к соревнованиям;

### **Практико-ориентированные (ситуационные) задания**

#### **Ситуационное задание №1:**

При разработке тренировочных программ подготовки спортсменов у тренера спортивной школы возникли затруднения с подбором и распределением количественных параметров тренировочных и соревновательных средств, а также обоснования должной динамики подготовленности занимающихся.

- Какие нормативные документы необходимо использовать для того чтобы тренировочная программа была одобрена тренерским советом и утверждена директором спортивной школы?

#### **Ситуационное задание №2:**

Одним из направлений совершенствования системы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов остается дальнейшее повышение объемов выполнения тренировочной работы. Однако чрезмерные величины объема работы часто входят в противоречие с другими компонентами тренировочной нагрузки, может привести к травмам, затрудняет реализацию соревновательной деятельности.

- Как решаются эти проблемы в современном спорте?

#### **Ситуационное задание №3:**

При разработке тренировочных программ подготовки спортсменов у тренера спортивной школы возникли затруднения с подбором и распределением количественных параметров тренировочных и соревновательных средств, а также обоснования должной динамики подготовленности занимающихся.

- Какие нормативные документы необходимо использовать для того чтобы тренировочная программа была одобрена тренерским советом и утверждена директором спортивной школы?

#### **Ситуационное задание №4:**

На проявление срочных тренировочных эффектов от выполняемых нагрузок влияют различные факторы.

- Какую реакцию можно ожидать на близкую к предельной (большую) нагрузку у спортсменов средней и высокой квалификации? (представьте в графическом виде).

#### **Ситуационное задание №5:**

Разработка и внедрение метода моделирования явилось важнейшим элементом совершенствования управления подготовкой спортсменов. К одному из структурных элементов моделирования тренирующих воздействий относят моделирование микроциклов подготовки.

- Какие формализованные модели построения тренировочных микроциклов Вы знаете?
- Какие цели ставятся при реализации той или иной модели построения микроцикла?
- Как распределяется нагрузка при реализации различных моделей построения микроциклов?

#### **Ситуационное задание №6:**

При подготовке группы юных спортсменов к ответственным выступлениям на финальных этапах Спартакиады школьников тренер сделал акцент на углубленное совершенствование в тех видах, в которых спортсмены будут выступать на соревнованиях. Формирование спортивного мастерства строилось на основе опережающих и стабилизирующих тенденций. Для усиления тренирующего воздействия была использована методика концентрированного, однонаправленного развития отстающих двигательных возможностей и скачкообразное увеличение нагрузки.

- Определите, какие специфические принципы построения спортивной тренировки были нарушены в процессе подготовки и укажите возможные пути решения данной проблемы. Дайте обоснование правильности вашего решения.

#### **Ситуационное задание №7:**

Команда спортсменов СДЮШОР прибыла домой после тренировочных сборов в условиях среднегорья за день до чемпионата города. Команда СДЮШОР неоднократно выигрывала общекомандный турнир. Тренер был уверен, что и на этом соревновании команда СДЮШОР добьется успеха. Однако команда проиграла и многие спортсмены, показывавшие ранее высокие результаты, были в этот день не на высоте.

- В чем, по вашему мнению, причина поражения команды.

#### **Ситуационное задание № 8:**

При планировании подготовки спортсмена на очередной год была поставлена цель - выполнение норматива мастера спорта и попадание в состав сборной команды России. Спортсмен четко придерживался разработанного тренером плана подготовки, однако динамика результатов не позволяла надеяться на достижение поставленной цели.

- Какие объективные компоненты управления необходимо использовать для принятия решения по корректировке программы подготовки.
- Составьте схему управления совершенствованием спортивного мастерства, выделите приоритеты при реализации тех или иных компонентов управления (на примере избранного вида спорта).

#### **Ситуационное задание № 9:**

Спортсмен, построив этап непосредственной предсоревновательной подготовки на основе планомерного снижения нагрузки и обеспечения эффективного восстановления, не добился прироста результатов и неудачно выступил в соревнованиях.

- Что могло послужить причиной неудачного старта?
- Какие еще действия, кроме снижения нагрузки, следует планировать на этапе
- непосредственной подготовки к соревнованиям?
- Аргументируйте свои предложения.

#### **Перечень вопросов для промежуточной аттестации**

Вопросы к зачету в третьем семестре:

1. Каковы современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России?
2. Раскройте общую структуру управления физкультурно-спортивным движением в России.
3. Каковы структура и функции государственных органов управления физкультурно-спортивным движением в России?
4. Каковы структура и функции общественных органов управления физкультурно-спортивным движением в России?
5. Характерные тенденции современного этапа развития спорта высших достижений
6. Определение понятия спортивные резервы, и их классификация.
7. Современное состояние развития системы подготовки спортивного резерва

8. Факторы, обуславливающие эффективность функционирования системы подготовки спортивного резерва.
9. Основные направления модернизации системы подготовки спортивного резерва.
10. Современная система физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, их основные функции.
11. Спортивные сборные команды РФ. Формирование спортивных сборных команд РФ и субъектов РФ.
12. Основные подходы к оценке качества работы тренеров спортивных школ.
13. Методические рекомендации к стимулированию качества труда тренеров спортивных школ.
14. Аттестация тренеров. Тренерские категории и условия их присвоения.
15. Основные подходы к диагностике индивидуальной предрасположенности к спортивной деятельности.
16. Этапы спортивного отбора и особенности их организации.
17. Общий методологический подход к решению проблемы спортивного отбора.
18. Иерархическая значимость основных категорий факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей юного спортсмена.
19. Основные критерии оценки перспектив спортсменов на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей.
20. Что понимают под термином «упражнение», «физическое упражнение». Как классифицируются физические упражнения?
21. Что понимается под термином «метод» спортивной тренировки? Как классифицируются методы спортивной тренировки?
22. Что понимается под термином «нагрузка»? По каким признакам и как классифицируется нагрузка?
23. Чем характеризуется «внешняя» и «внутренняя» стороны нагрузки? Как они взаимосвязаны?
24. Какие основные тренировочные эффекты необходимо учитывать в спортивной тренировке и чем они характеризуются?
25. Какие реакции вызывают нагрузки той или иной величины у спортсменов различного уровня подготовленности?



26. Какие интервалы отдыха между отдельными занятиями могут быть использованы для формирования кумулятивного эффекта долговременной адаптации?
27. Последствия нагрузок, различной величины и направленности.
28. Определение соревновательной деятельности ее общие черты и структура.
29. Главные специфические черты и функции спортивных соревнований.
30. Состязательная нацеленность и мотивация спортсменов в соревновательной деятельности.
31. Классификационные подходы к систематизации соревновательной деятельности.
32. Тенденции динамики соревновательной практики в многолетней спортивной подготовке.
33. Спортивные результаты и спортивные достижения их значимость и критерии оценки.
34. Тенденции динамики спортивных достижений и факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

#### **Вопросы к экзамену в четвертом семестре:**

1. Что понимают под термином «упражнение», «физическое упражнение». Как классифицируются физические упражнения?
2. Что понимается под термином «нагрузка»? По каким признакам и как классифицируется нагрузка?
3. Какие основные тренировочные эффекты необходимо учитывать в спортивной тренировке и чем они характеризуются?
4. Последствия нагрузок, различной величины и направленности.
5. Понятие о двигательных способностях (физических качествах). Основные закономерности совершенствования физических качеств в процессе многолетней спортивной подготовки.
6. Определение понятия силовые способности, особенности их проявления в двигательной деятельности.
7. Методика совершенствования силовых способностей спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.

8. Определение понятия скоростные способности, особенности их проявления в двигательной деятельности.
9. Методика совершенствования быстроты и скоростных способностей спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.
10. Определение понятия выносливости, особенности ее проявления в двигательной деятельности.
11. Методика совершенствования выносливости спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.
12. Определение понятия гибкости, особенности ее проявления в двигательной деятельности.
13. Методика совершенствования гибкости спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.
14. Определение понятия координационных способностей, особенности их проявления в двигательной деятельности.
15. Методика совершенствования координационных способностей спортсменов и ее специфика с учетом особенностей избранного вида спорта и квалификационно-возрастного уровня занимающихся.
16. Определение понятия «спортивно-техническое мастерство спортсмена» и критерии его оценки.
17. Что понимается под терминами «рациональность» и «эффективность» технического мастерства?
18. Чем характеризуется освоенность и надежность техники выполнения двигательных действий?
19. Научные знания, позволяющие раскрыть основы управления произвольными движениями и формирования технического мастерства.
20. Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности спортсменов (на примере избранного вида спорта).
21. Определение и смысловое содержание тактики соревновательных действий. Основные подходы к оценке тактического мастерства в различных видах спорта
22. Структура тактической подготовленности занимающихся в различных видах спорта.

23. Факторы, определяющие целесообразную методику многолетней тактической подготовки к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
24. Средства и методы овладения тактическими действиями.
25. Тактическая подготовка на различных этапах многолетних занятий избранным видом спорта.
26. Основные факторы, определяющие структуру многолетней подготовки спортсменов, и особенности их проявления в избранном виде спорта.
27. Общая характеристика основных этапов многолетней подготовки спортсменов (сроки, задачи, основная направленность, целесообразное соотношение акцентов в использовании средств разносторонней подготовки).
28. Что представляют собой Федеральные стандарты спортивной подготовки? Основные требования, включенные в них.
29. Основные концептуальные подходы к технологии управления тренировочным процессом.
30. Основные требования к постановке цели при организации подготовки спортсменов.
31. Прогнозирование в спортивной подготовке. Методы прогнозирования.
32. Моделирование в системе управления совершенствованием спортивного мастерства.
33. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки.
34. Система комплексного контроля в спортивной подготовке.
35. Принятие решений по корректировке тренировочных программ.
36. Основные компоненты и простейшая схема управления тренировочным процессом.
37. Характерные тенденции современного этапа развития спорта высших достижений и проблемы в подготовке спортивного резерва.
38. Понятие спортивных резервов и основные направления модернизации системы подготовки спортивного резерва.
39. Современная система физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, их основные функции.
40. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Основные требования, включенные в них.

41. Методологические подходы к решению проблем оценки индивидуальной спортивной предрасположенности. Основные критерии оценки перспектив спортсменов на этапах подготовки к высшим достижениям.
42. Структура соревновательной деятельности, и факторы, повышающие ее эффективность.
43. Классификационные подходы к систематизации соревновательной деятельности.
44. Тенденции динамики соревновательной практики в многолетней спортивной подготовке.
45. Общая характеристика основных этапов многолетней подготовки спортсменов (сроки, задачи, основная направленность, целесообразное соотношение акцентов в использовании средств разносторонней подготовки).
46. Закономерности построения и структура тренировочного процесса в четырехлетнем олимпийском цикле.
47. Особенности построения структуры четырехлетних циклов в различных группах видов спорта.
48. Основные концептуальные подходы к технологии управления тренировочным процессом.
49. Постановка цели и прогнозирование в спортивной подготовке. Методы прогнозирования.
50. Моделирование в системе управления совершенствованием спортивного мастерства.
51. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки.
52. Система комплексного контроля в спортивной подготовке.
53. Основные действия, необходимые при принятии решений по корректировке программ спортивного совершенствования.
54. Определение макроцикла. Его основные структурные элементы и факторы, обуславливающие выбор той или иной модели построения круглогодичной тренировки.
55. Основные положения построения модели макроцикла на этапе начальной подготовки.
56. Наиболее принципиальные положения построения «классической» модели годичного тренировочного макроцикла (по Л.П.Матвееву).

57. Основные критические замечания к использованию «классической» модели построения тренировочного процесса для высококвалифицированных спортсменов.
58. Основные положения построения модели годичного тренировочного макроцикла, предложенной Ю.В. Верхошанским.
59. Основные положения построения модели годичного тренировочного макроцикла, предложенной А.П. Бондарчуком.
60. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриним.
61. Особенности построения тренировочного макроцикла высококвалифицированных спортсменов в игровых и сложно-координационных видах спорта.
62. Определение тренировочного мезоцикла; факторы, влияющие на его структуру.
63. Типы и структура мезоциклов, реализуемых в разных моделях построения макроциклов тренировочного процесса.
64. Основные технологические подходы к построению этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.
65. Особенности построения непосредственной предсоревновательной подготовки к серии соревнований с различными временными промежутками между их проведением.
66. Определение и классификация микроциклов тренировки.
67. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
68. Структура тренировочных микроциклов и сочетание в них занятий с различной нагрузкой.
69. Особенности организации системы подготовки спортсменов на соревновательном этапе (система соревновательной, предсоревновательные и пост соревновательные мероприятия на примере избранного вида спорта).
70. Технологии индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса.
71. Основные концептуальные подходы к технологии управления тренировочным процессом.

72. Организационно-методические основы систематизации и классификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Факторы, обуславливающие их нормирование в различных видах спорта.
73. Основные направления реализации концепции «искусственной управляющей среды».
74. Факторы внешней среды, оказывающие влияние на тренировочные и соревновательные нагрузки, а также спортивную результативность в различных видах спорта.
75. Особенности организации спортивной тренировки в горных условиях и ожидаемые результаты в этих условиях.
76. Особенности организации спортивной тренировки в условиях жаркого и холодного климата.
77. Особенности адаптации организма спортсменов к изменению временно-поясных условий.
78. Основные направления использования «искусственно управляемых» внешних условий для совершенствования подготовленности спортсменов.