

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического  
воспитания и спорта

А.А. Губарев

20 25 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

«Спортивно-педагогическое совершенствование «Армрестлинг»

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 1–4 курсы (1–8 семестр) – ОФО

Разработчик

доцент кафедры теории и  
методики физического воспитания  
Драгнев Ю.В.

Заведующий кафедрой теории и  
методики физического воспитания

Е.В. Богданова

Протокол № 7

от «24» 12 20 24 г. № 1

Луганск, 2025

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) *(наименование дисциплины)* и 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 ВО бакалавриат 49.03.01 Физическая культура, профиль подготовки «Физкультурное образование».

### 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 достижения
Общепрофессиональные	
ОПК-4	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта
ОПК-13	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

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

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Техническая подготовка рукоборцев	ОПК-4; ОПК-13	Выполнение практических заданий.
Методическая подготовка рукоборцев	ОПК-4; ОПК-13	Выполнение практических заданий.

Теоретическая подготовка рукоборцев	ОПК-4; ОПК-13	Выполнение практических заданий.
Физическая подготовка рукоборцев	ОПК-4; ОПК-13	Выполнение практических заданий.
Промежуточная аттестация	ОПК-4; ОПК-13	Зачет (практический)

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
ОПК-4	<p><b>1.1_Б.ОПК-4. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта.</li> </ul> <p><b>2.1_Б.ОПК-4. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта.</li> </ul> <p><b>3.1_Б.ОПК-4. Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения и демонстрации основных</li> </ul>

	<p>двигательных действий в индивидуальном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по индивидуальному виду спорта; навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>
ОПК-13	<p><b>1.1 _Б.ОПК-13. Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- положение или регламент и расписание спортивных соревнований;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта,</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- состав судейской коллегии по индивидуальному виду спорта и функции отдельных спортивных судей.</li> </ul> <p><b>2.1. _Б.ОПК-13. Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования,</li> </ul>

	<p>физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- определять справедливость судейства;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p><b>3.1. Б.ОПК-13.</b></p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками подготовки положения о соревновании;</li> <li>- навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;</li> <li>- навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;</li> <li>- навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта</li> </ul>
--	---

### **1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования**

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета и экзамена. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

Вид учебной работы	Баллы по курсам			
	1-й курс (баллы)	2-й курс (баллы)	3-й курс (баллы)	4-й курс (баллы)
<b>Раздел 1. Техническая подготовка рукоборцев</b>				

Тема 1. Основы техники в армрестлинге	5	3	2	1
Тема 2. Правила соревнований: организация и проведение	5	3	2	1
Спарринги. От 10% до 30% напряжения мышц. Совершенствование технических приемов борьбы	5	3	2	1
<b>Раздел 2. Методическая подготовка рукоборцев</b>				
Тема 1. Составные части технических приемов	2	2	2	2
Тема 2. Методика обучения: методы, этапы, фазы	3	3	3	3
Тема 3. Судейская практика	2	6	8	8
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка рукоборцев</b>				
Тема 1. Психологическая подготовка в армрестлинге	2	2	2	2
Тема 2. Техника безопасности при занятиях армрестлингом	2	2	2	2
Тема 3. Принципы тренировки: дидактические и специфические	2	2	2	2
Тема 4. Средства восстановления	2	2	2	2
Тема 5. Техника безопасности на занятиях	2	2	2	2
Тема 6. Предупреждение травматизма на занятиях по армрестлингу	2	2	2	2
Тема 7. Информационная культура армспортсменов	2	2	2	2

Тема 8. Профессиональное развитие армспортсменов в условиях информатизации образования	2	2	2	2
Тема 9. Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика	2	2	2	2
Работа в научной школе «Теория и практика армрестлинга»	8 (1 публикации)	8 (1 публикации)	8 (2 публикации) Научная работа	10 (2 публикации) Курсовая работа ВКР
<b>Раздел 4. Физическая подготовка рукоборцев</b>				
Общая и специальная физическая подготовки	6	6	6	6
Спарринги. От 50% до 80% напряжения мышц. Совершенствование технических приемов борьбы	6	6	6	6
Участие в секционных соревнованиях по армрестлингу	10	10	10	10
Участие Чемпионате ИФВС по армрестлингу	10	10	10	10
Участие Чемпионате университета по армрестлингу	20	20	20	20
<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Накопительная система оценивания  
по 100-балльной шкале**

<b>Четырехбалльная система оценивания экзамена</b>	<b>100-балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оценивания зачета</b>
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов;	Зачтено

		необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>83-89</b>	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75-82</b>	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство	

		предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к	

		какому-либо повышению выполнения учебных заданий	значимому качества	
--	--	--	-----------------------	--

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля

#### Вопросы для устного опроса:

1. Какие постановки руки используют во время поединка? Назовите углы между предплечьем и плечом.
2. Какие захваты используют во время поединка?
3. Сколько основных вариантов упоров ног используют во время поединка?
4. Назовите захваты, которые используют для проведения того или иного технического приема борьбы?
5. Сколько основных вариантов исходного (стартового) положения используют во время поединка?
6. Назовите движения кисти, которые осуществляют для проведения технического приема борьбы? Перечислите основные.
7. Какие движения локтя по подлокотнику осуществляются во время атакующих и защитных приемов?
8. Назовите наклоны туловища, которые осуществляют для проведения технического приема борьбы? Назовите основные.
9. Сколько основных вариантов поворота туловища в отдельных атакующих и защитных приемах используют во время поединка?
10. Назовите разновидности полуприседов, которые используют для проведения технического приема борьбы?

#### Вопросы к контрольным работам:

1. По группам специфических физических упражнений в армрестлинге составить словарь.
2. Составить и записать в форме конкретного терминологической записи комбинацию из 2–3 технических приемов борьбы.
3. Основы техники в армрестлинге.
4. Правила соревнований: организация и проведение.
5. Составные части технических приемов.
6. Методика обучения: методы, этапы, фазы.
7. Судейство.
8. Предупреждение травматизма на занятиях по армрестлингу.

### 2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### **Перечень вопросов к зачету (устному)**

1. Какие постановки руки используют во время поединка? Назовите углы между предплечьем и плечом.
2. Какие захваты используют во время поединка?
3. Сколько основных вариантов упоров ног используют во время поединка?
4. Назовите захваты, которые используют для проведения того или иного технического приема борьбы?
5. Сколько основных вариантов исходного (стартового) положения используют во время поединка?
6. Назовите движения кисти, которые осуществляют для проведения технического приема борьбы? Перечислите основные.
7. Какие движения локтя по подлокотнику осуществляются во время атакующих и защитных приемов?
8. Назовите наклоны туловища, которые осуществляют для проведения технического приема борьбы? Назовите основные.
9. Сколько основных вариантов поворота туловища в отдельных атакующих и защитных приемах используют во время поединка?
10. Назовите разновидности полуприседов, которые используют для проведения технического приема борьбы?
11. Назовите составные части техники.
12. Что такое метод обучения в армрестлинге, методический прием, методика обучения?
13. Какие словесные методы используют во время обучения?
14. Какие практические методы используют во время обучения?
15. Охарактеризуйте фазы во время формирования двигательных умений и навыков в армрестлинге?
16. Определить содержание этапа начального разучивания. Какие задачи поставлены на этом этапе?
17. Какие вы знаете фазы атакующих и защитных технических приемов борьбы?
18. Что входит в отработку фаз технических приемов борьбы в парах?
19. Определить содержание этапа углубленного разучивания. Какие задачи поставлены на этом этапе?
20. Определить содержание этапа закрепления и дальнейшего совершенствования. Какие задачи поставлены на этом этапе?
21. Какие методы разучивания фаз атакующих и защитных технических приемов борьбы используются на каждом этапе?
22. Какие существуют методы развития силы в армрестлинге? Перечислите их и дайте характеристику каждому методу.
23. Охарактеризуйте метод повторных усилий.
24. Охарактеризуйте метод максимальных усилий.
25. Дайте характеристику методу динамических усилий.
26. Чем характеризуется метод изометрических усилий?

27. Что такое комбинированный метод?
28. Чем характеризуются базовые (тестовые) упражнения в армрестлинге?
29. Что такое выносливость?
30. Благодаря каким базовым (тестовым) упражнениям осуществляется развитие выносливости?
31. На какие разновидности разделяется выносливость?
32. Что такое сила?
33. Благодаря каким базовым (тестовым) упражнениям осуществляется развитие силы?
34. На какие разновидности разделяется сила?
35. Что такое ловкость?
36. Охарактеризуйте развитие ловкости. Что входит в понятие ловкости в армрестлинге?
37. Что такое гибкость? Назовите виды гибкости.
38. Что такое психическая стойкость?
39. Что такое внимание во время поединка?
40. На какие виды разделяется внимание?
41. Назовите, какие есть свойства внимания?
42. Назовите, какие есть варианты повышения концентрации внимания в условиях соревнований?
43. Что нужно представлять во время тренировки четкости и ясности образов перед соревнованиями? Перечислите виды воображения.
44. Чем характеризуется соперничество в армрестлинге?
45. Назовите фазы тренировки психологических умений и навыков для удачного выступления на соревнованиях?
46. Что такое мотивация к победе?
47. Назовите, какие есть особенные ситуации, которые вызывают ощущение тревожности во время неудач на соревнованиях?
48. Чем характеризуется уверенность в себе во время соревнований?
49. Как осуществляется регуляция уровня психического напряжения в армрестлинге?
50. Что такое стратегия подготовки в армрестлинге?
51. Когда применяется индивидуальная стратегия?
52. Когда применяется командная стратегия?
53. Дайте определение понятию тактика?
54. Что входит в индивидуальную тактику?
55. Назовите разницу между индивидуальной тактикой до начала поединка и во время его проведения?
56. Что входит в индивидуальную тактику до начала поединка и во время его проведения?
57. Что такое командная тактика?
58. Назовите, какие есть дидактичные принципы?
59. Чем характеризуется принцип сознательности и активности?
60. Чем характеризуется принцип наглядности?

61. Как в армрестлинге применяется принцип систематичности?
62. Чем нужно руководствоваться при применении принципа постепенности в армрестлинге?
63. В чем разница принципов доступности и индивидуализации?
64. С какой целью во время учебно-тренировочного процесса применяется принцип последовательности?
65. Назовите, какие есть принципы спортивной тренировки?
66. Какие принципы спортивной тренировки используются в армрестлинге?
67. Чем характеризуется принцип направленности к высшим достижениям в армрестлинге?
68. Почему в армрестлинге используется принцип углубленной специализации?
69. Благодаря чему осуществляется принцип непрерывности тренировочного процесса?
70. На чем основывается принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам?
71. Как принцип волнообразности динамики нагрузки используется в учебно-тренировочном процессе?
72. Почему важно применять принцип цикличности процесса подготовки?
73. Назовите, что такое рациональное питание армспортсменов?
74. Как режим питания армспортсменов влияет на спортивную подготовку?
75. Что входит в рациональный режим дня армспортсменов?
76. Какими средствами осуществляется лечение суставов в армрестлинге?
77. Что используют при нарушении подвижности суставов после травмы в армрестлинге?
78. Какие физиотерапевтические средства используются в армрестлинге?
79. Какие психологические средства используются в армрестлинге?
80. Как влияет баня на здоровье армспортсменов?
81. На какие органы и системы организма влияет баня?
82. Какие существуют фармакологические средства восстановления армспортсменов?
83. Как отражается специфика специальных физических упражнений на травматизме в армрестлинге в целом?
84. Какие технические элементы и моменты тактических комбинаций являются наиболее опасными?
85. Какие основные причины травматизма на занятиях?
86. Какие воспитательные мероприятия способствуют предотвращению травматизма?
87. Какие есть способы регуляции физической, психической нагрузки на занятиях?
88. Какое значение страховки как методического приема обучения?

89. Назовите виды страховки, которые используются при выполнении специальных физических упражнений?
90. Какую необходимо осуществлять подготовку мест для занятий?
91. Какое значение имеет соответствующая спортивная одежда и защитные приспособления для предупреждения травматизма во время занятий по армрестлингу?
92. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля и самоконтроля.
93. Назовите, какие общие положения проведения соревнований?
94. Что входит в систему проведения соревнований?
95. Какие документы входят в организацию соревнований?
96. Какие требования ставятся к участникам соревнований?
97. Кто входит в судейскую коллегию соревнований?
98. Что входит в правила проведения и судейства соревнований?
99. Назовите, какие правила проведения поединка?
100. Назовите, какие есть нарушения правил, которые возможны во время борьбы?