

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

Губарев А.А.

«20» сентября 2025 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки

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 (4 триместр)

Разработчик:

профессор кафедры олимпийского и
профессионального спорта

Бабич В.И.

И.о. заведующего кафедрой олимпийского
и профессионального спорта

Павлова Н.А.

«14» октября 2025 г., протокол № 8

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины «Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС разработан на основании нормативных документов:

1) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»;

2) Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» и его филиалах.

1.1. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Гендерные и возрастные аспекты спортивной тренировки»:

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций: *профессиональные компетенции* (ПК-1 – способностью и готовностью корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена).

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Раздел 1. Общая характеристика гендерных различий мужчин и женщин, занимающихся спортом. Классификация видов спорта и физических упражнений. Понятия «пол» и «гендер». Психофизические особенности мужчин и женщин. Гендерные особенности и мотивы ухода из спорта. Влияние спорта на формирование характера. Социальные роли и спорт.	ПК-1	Устный опрос Практическое задание

Раздел 2. Подготовка спортсменов. Спортивная подготовленность и пути ее достижения с учетом гендерных особенностей. Общая и специальная физическая подготовка. Функциональная подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка в спорте. Теоретическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов. Интегральная подготовка.	ПК-1	Устный опрос Практическое задание
Итоговая аттестация	ПК-1	Экзамен (тестирование)

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-1 способностью и готовностью корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе контроля состояния спортсмена	Знает: технологии проведения предсоревновательных тренировочных занятий, моделирующих участие в спортивном состязании, на различных этапах подготовки, по виду спорта. Умеет: подбирать и реализовать педагогически оправданные формы, средства и методы организации и управления систематической соревновательной деятельностью занимающихся, для достижения прироста технического мастерства и спортивного результата; систематически участвует в соревнованиях различного уровня ПК-4.2. Владеет: методикой спортивного отбора занимающихся, для участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта, выявляя технические и тактические ошибки.

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Экзамен	30
Работа на семинарских занятиях	25
Подготовка к устным докладам (опрос)	10
Подготовка к защите индивидуальных практических работ	20
Самостоятельная работа	15
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90 – 100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их	Зачтено

		выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	83 – 89	В – 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	75 – 82	С – 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	63 – 74	Д – 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	50 – 62	Е – 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	21 – 49	FX – 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	0 – 20	F – 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 значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
--	--	--	--

2. Перечень используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по учебной дисциплине «Спортивная генетика» предусматривается использование следующих средств диагностики:

- оценка выполненных практических заданий и разработанных рекомендаций;
- устный, тестовый или письменный опрос по отдельным тематическим разделам дисциплины;
- защита подготовленных рефератов, эссе, выступление с докладами и мультимедийными презентациями;
- оценка методических разработок и заданий, выполненных на практических занятиях и предлагаемых для самостоятельного освоения и выполнения студентами (УСРС);
- зачет в качестве итоговой оценки знаний студентов.

2.1 Вопросы для коллоквиума по дисциплине

Раздел 1. Становление гендерной психологии как науки.

1. Охарактеризуйте этапы изучения гендерных различий?
2. Как биологические и социальные теории объясняют различия между полами?
3. Какие психологические различия были выделены между мужчинами и женщинами в когнитивной сфере?
4. Какие психологические различия были выделены между мужчинами и женщинами в эмоциональной сфере?

Раздел 2. Пол и гендер. Гендерная социализация.

1. Охарактеризуйте этапы изучения гендерных различий?
2. Перечислите основные теории и концепции, объясняющие различия между полами? Охарактеризуйте одну из теорий (на ваш выбор)?
3. В чем различия в социализации мальчиков и девочек?
4. Особенности влияния спорта на социальную дифференциализацию.

2.2. Темы докладов по дисциплине

1. Гендер как культурная метафора
2. Женские и гендерные исследования
3. Социобиологический подход к пониманию гендера – «за» и

«против»

4. Постмодернизм и гендер.
5. Феминизм как социальное движение, как идеология и как теории альтернативной культуры
6. Социокультурный эффект постмодернистского феминизма.
7. Современные проявления «гендерного дисплея».
8. Проблема дифференциации мужских и женских ролей в современном мире
9. Значимость работы О. Вейнингера «Пол и характер» для развития психологии пола и гендерной психологии.
10. Понимание пола как социальной категории
11. Гендерные исследования как междисциплинарный подход к изучению взаимодействия полов в культуре и социуме
12. Социальная психология гендера и социальное познание
13. Современные тенденции развития гендерных исследований в психологии
14. Гендерные предубеждения
15. Маскулинные и феминные черты в спорте
16. Гендер и интернет
17. Теории гендерной социализации
18. Особенности морального развития мужчин и женщин
19. Последствия воспитания ребенка без «гендерной схемы» – достоинства и недостатки
20. Роль спорта в гендерной социализации
21. Роль сверстников в гендерной социализации
22. Школа как институт социализации в современных условиях
23. Семейные отношения и гендерная социализация взрослых
24. Мужское» в современном обществе.
25. Социокультурные детерминанты гендерной идентичности.
26. Этническая и гендерная идентичность
27. Современные проблемы сексизма
28. Конструирование гендера в межличностном общении
29. Конфронтация полов: миф или реальность»
30. Особенности мужского и женского лидерства».
31. Современные стили мужского и женского лидерства».
32. Взаимоотношения родителей и детей в семье.
33. Взаимодействие с партнерами своего и противоположного пола.
34. Исследования гендерной социализации спортсменов.
35. Исследования гендерной социализации личности в психологии спорта.
36. Исследования гендера в спортивной психологии.
37. Исследование гендерной роли и идентичности в спорте.
38. Половой диморфизм.
39. Гендерные стереотипы в спортивной деятельности.
40. Оценка О. Вейнингером психологических особенностей

«мужского» и «женского».

41. Соотношение личностной, гендерной и профессиональной идентичности личности.

42. Группы мужчин и женщин как субъекты гендерных отношений.

43. Гендерные представления.

44. Гендерные отношения в межгрупповом взаимодействии.

45. Гендерные отношения в межличностном взаимодействии.

46. Гендерные стереотипы.

47. Гендерные установки.

48. Внутрилиchnостный уровень анализа гендерных отношений

2.3. Вопросы для устного опроса по дисциплине

Раздел 1. Становление гендерной психологии как науки.

1. В чем отличия понятий «пол» и «гендер»?
2. Какие основные направления гендерных исследований в социальных науках вы можете назвать?
3. Что явилось основными предпосылками становления гендерной проблематики в психологии?
4. В чем заключались основные идеи, связанные с проблемами пола, в философии античного периода и в целом в традиционной европейской философии?
5. Какие философские теории могут быть рассмотрены как предпосылки возникновения и становления феминизма?
6. Что представляет собою феминизм?
7. Какие феминистские теории легли в основу гендерных исследований?
8. Какие направления феминизма вы знаете?
9. Какая основная проблематика характерна для каждого из этапов развития социологии пола?
10. Определите предмет гендерной социологии.
11. Какие микросоциальные теории являются методологической основой для исследований гендера?
12. Назовите основные традиционные теории половых ролей.
13. Какое значение имели работы М. Мид для развития психологии пола и гендерной психологии?
14. Какие основные отличия между мужчинами и женщинами были выделены Э. Маккоби, К. Джэклин?
15. Что является предметом гендерной психологии?
16. Какие задачи стоят перед гендерной психологией?
17. Какие основные направления можно выделить в гендерной психологии?
18. Какие основные теории и концепции гендерной психологии вы можете назвать?
19. Какое влияние оказывает культура на психологические особенности мужчин и женщин?
20. В чем отличие феминной и маскулинной культуры

21. В чем заключаются гендерные особенности коммуникации?
22. Что является результатом гендерной социализации?
23. В чем заключаются основные отличия теории научения от традиционной психоаналитической концепции в понимании гендерной социализации?
24. Что такое «гендерная схема» и как она формируется?
25. Назовите основные институты гендерной социализации.
26. Как гендерные стереотипы в средствах массовой коммуникации могут влиять на формирование гендерной идентичности?

Раздел 2. Гендерная специфика личностного и профессионального роста

1. Какие проблемы развития женской психологии?
2. Какие личностные различия между мужчинами и женщинами?
3. Какие возникают гендерные стереотипы как барьер личностного роста?
4. Что такое личностная самоидентичность?
5. Какие проблемы, связанные с гендером, могут быть исследованы в СМИ и рекламе?
6. Что может дать знание гендерной психологии для психолога, работающего в спорте?
7. Какие концепции объясняют половые различия в вербальном и невербальном поведении?
8. Какие психологические проблемы может решить гендерная терапия?
9. Кризис маскулинности в современном обществе.
10. Гендерная асимметрия в сфере занятости.
11. Профессиональная карьера: гендерный аспект.

2.4. Вопросы для подготовки к сдаче экзамена по дисциплине

1. Генетические аспекты тренируемости организма.
2. Генетические маркеры индивидуальной изменчивости антропометрических показателей, формирования конституционального типа и развития мышечной силы.
3. Генетические маркеры личностных психических характеристик человека.
4. Генетические маркеры функциональной изменчивости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Генетические маркеры, ассоциированные с деятельностью высшей нервной системы.
6. Генетические маркеры, отражающие окислительный процесс энергообеспечения.
7. Генетические маркеры, отражающие процесс детоксикации.
8. Генетические маркеры, отражающие процесс энергообеспечения в анаэробных условиях.

9. Генетические особенности адаптационных возможностей систем энергообеспечения и психофизических характеристик организма.
10. Генетические особенности морфофункциональных параметров организма.
11. Генетические особенности скоростно-силовых и координационных способностей организма.
12. Генетический анализ: картирование генов.
13. Генетическое тестирование в спорте: организация лонгитудинальных и поперечно-срезовых исследований.
14. Генная экспрессия и ее регуляция.
15. Генотип и фенотип с позиций спортивной генетики.
16. Генотипические особенности адаптационных возможностей человека.
17. Гетерозис морфофункциональных признаков и двигательных возможностей человека.
18. Доминантные и рецессивные гены.
19. Взаимодействие генов.
20. Достижения спортивной генетики.
21. Закономерности и типы наследования признаков.
22. Изменчивость генома.
23. Изменчивость наследственного материала.
24. Индивидуальный профиль функциональной асимметрии как генетический маркер в спорте.
25. История становления и этапы развития спортивной генетики как науки.
26. Классификация генетических маркеров.
27. Краткая характеристика основных понятий генетики.
28. Критические и сенситивные периоды.
29. Материальные основы наследственности.
30. Методы спортивной генетики (основные).
31. Методы спортивной генетики (специальные).
32. Наследственные влияния на адаптационные возможности кардиореспираторной системы при спортивной деятельности.
33. Наследственные влияния на адаптационные возможности систем энергообеспечения (метаболизма) при мышечной деятельности.
34. Наследственные влияния на психофизические адаптационные возможности организма.
35. Наследственные пределы изменения функциональных показателей и физических качеств в процессе спортивной тренировки.
36. Наследуемость скоростно-силовых и координационных способностей человека.
37. Наследуемость гибкости.
38. Ненаследственная изменчивость с позиций спортивной генетики.
39. Нуклеиновые кислоты – ДНК и РНК. Ген, хромосома, геном.

40. Общая характеристика наследственных влияний на функциональные возможности и физические качества организма.
41. Общее представление о генетических маркерах, их свойствах и значении.
42. Общие представления о роли мутаций и разновидностях мутагенеза.
43. Общие представления о спортивной одаренности.
44. Структура и частота появления спортивного таланта.
45. Основные виды геномного полиморфизма.
46. Функциональная значимость ДНК-полиморфизмов.
47. Основные методы в спортивной генетике: генеалогический, цитологический, серологический, популяционный, близнецовый.
48. Основные теории адаптационных способностей.
49. Понятие о норме и диапазоне реакции.
50. Популяционно-генетические особенности физического развития (общие и при занятиях спортом).
51. Предмет, цели и задачи спортивной генетики.
52. Специальные методы в спортивной генетике: антропологический, дерматоглифики, иридодиагностики и др.
53. Спортивные семьи.
54. Сцепленное наследование.
55. Наследование признаков, сцепленных с полом.
56. Хроногенетика в развитии физических качеств человека.
57. Генетические маркеры быстроты и силы, ловкости, гибкости.

2.5 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Формирование компетенций, предусмотренных данной дисциплиной, предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее изучения путем планомерной работы на учебных занятиях и при выполнении самостоятельной работы.

Оценка результатов формирования компетенций складывается из:

- работы студента на учебных занятиях (посещение не менее 80% занятий);
- выполнения всех видов самостоятельной работы, предусмотренных настоящим Фондом оценочных средств;
- оценка за внутрисеместровую аттестацию выставляется студенту, с учетом посещаемости учебных занятий, его работы на занятиях и выполнения заданий в полном объеме, предусмотренных Фондом оценочных средств на текущую дату;
- в случае пропуска лекционного занятия студент должен предоставить в рукописном виде конспект лекции, а семинарского занятия – в письменном виде проработанные учебные вопросы, обсуждавшиеся на семинаре; срок предоставления заданий – на следующем занятии после пропущенного; в случае пропуска занятия, преподавателем может быть

рассмотрена возможность выполнения студентом задания, предусматривающего работу в группе, на последующем семинарском занятии;

– при выставлении студенту оценки на зачете преподавателем учитывается: знание фактического материала, с опорой на обязательную и дополнительную литературу по программе дисциплины; степень активности студента на семинарских занятиях и его подготовленности к ним; выполнение заданий для самостоятельной работы студента; логику, структуру, стиль и полноту содержания ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике.

– качество ответа студента на зачете оценивается в соответствии с разработанными и утвержденными на заседании кафедры критериями оценки.

Критерии оценки:

оценка «5 баллов» выставляется обучающемуся, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления докладов; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче доклада отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

оценка «4 балла» выставляется обучающемуся, если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении; при изложении доклад имеет чёткую композицию и структуру; в подаче доклада отсутствуют логические нарушения материала; представлен качественный анализ найденного материала; корректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада и список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и тексте;

оценка «3 балла» выставляется обучающемуся если содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть погрешности в техническом оформлении; в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в подаче доклада есть логические нарушения материала; не представлен анализ найденного материала, в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на

использованную литературу в тексте доклада; есть частые лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические, в тексте;

оценка «2 балла» выставляется обучающемуся если в целом содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике; в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; в подаче доклада есть нарушения композиции и структуры; есть логические нарушения в представлении материала; отсутствует анализ найденного материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть регулярные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении, орфографические, пунктуационные, грамматические в тексте;

оценка «0 баллов» выставляется обучающемуся если студент проигнорировал данный вид учебной работы или содержание доклада не соответствует заявленной в названии тематике или в докладе отмечены нарушения общих требований написания доклада; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в подаче доклада есть логические нарушения в представлении материала; не представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены ссылки на использованную литературу в тексте доклада; есть многочисленные лексические, стилистические и иные ошибки в изложении и орфографические, пунктуационные, грамматические ошибки в авторском тексте; доклад представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).