Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой теории и
методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
_____ Костюнина Л.И.
«12» октября 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ТЕОРИЯ СПОРТА

Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Быстрова О.Л. к.п.н., доцент
кафедры теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021г. № 2

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Теория спорта» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля			
ОС-1*	ОПК-1.1. Оперирует знаниями анатомо-морфологических, психологических особенностей занимающихся различного возраста и пола. ОПК-14.2. Подбирает адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности.	Мини выступление перед группой	ОР-1. Знает анатомо-морфологические, психологические особенности занимающихся различного возраста и пола; формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. ОР-3 Умеет-определять и дозировать величину нагрузки, соответствующую возможностям индивида; осуществлять контроль тренировочного и образовательного процессов, вносит соответствующие коррективы в процесс занятий.
ОС-2*	ОПК-14.1. Решает педагогические задачи в образовательных учреждениях, определяет содержание обучения в рамках образовательных стандартов и учебных планов.	Реферат	ОР-2 знает задачи образовательных учреждений, содержание и обучения учебных планов, образовательных стандартов. знает принципы и порядок разработки учебно-

	ОПК-14.3. Определяет и дозирует величину нагрузки, соответствующую возможностям индивида.		программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту. ОР-4- умеет анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.
ОС-3	ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.1. Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ОС-3 Контрольная работа	ОР- 5 Знает средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности. - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. - оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта. ОР-6 знает продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта.

			ОР-7- Умеет совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. - подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.
Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)			
ОС-4*	Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. ОПК-1.1. Оперирует знаниями анатомо-морфологических, психологических	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5, ОР-6, ОР-7

	особенностей занимающихся различного возраста и пола. ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса. ОПК-14.1. Решает педагогические задачи в образовательных учреждениях, определяет содержание обучения в рамках образовательных стандартов и учебных планов. ОПК-14.2. Подбирает адекватные поставленным задачам средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-14.3. Определяет и дозирует величину нагрузки, соответствующую возможностям индивида. ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.1. Знает методы, средства и		

	принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий,		

	средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.		

***** – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

ОС-3 Контрольная работа (ПК-1, ПК-1.1)

Примеры заданий тестирования по теме: «Теория и методика спорта»

Спорт (в широком понимании) — это:

1. вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

2. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на уча стие в спортивных соревнованиях;

4. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

Ключ 2

2. Укажите конечную цель спорта:

1. физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Ключ-1

3. Вид спорта — это:

1. конкретное предметное соревновательное упражнение;

2. специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

3. специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

4. исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

Ключ-4

4. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

1. структурной сложности двигательных действий;

2. требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;

3. особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
4. принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

Ключ – 3

5. **Число видов и разновидностей спорта весьма велико и продолжает увеличиваться. По характеру соревновательной деятельности их можно сгруппировать в пять типологических групп.** Отметьте ту группу, которая не отображает особенности соревновательной деятельности...?

1. виды спорта с высокоактивной двигательной деятельностью, достижения в которых зависят от физических качеств и психо-физиологической активности спортсмена
2. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых составляют действия спортсмена в поражении специальных мишений из специального стрелкового оружия
3. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых составляют действия спортсмена по управлению техническими средствами перемещения виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с оценкой результатов модельно-конструкторской деятельности человека
4. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с оценкой результатов абстрактно-логического обыгрывания соперника
5. виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с материальным вознаграждением

Ключ-5

6.Спортивная тренировка — это:

1. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
2. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
4. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

Ключ-2

7. Деятельность, специфической формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культур общества как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей, называется?

1. научно-методической деятельностью
2. проектно-конструктивной деятельность
3. соревновательной деятельностью
4. тренировочной деятельностью
5. технологической и модельной деятельностью
6. ни один из ответов не дает правильного представления

Ключ- 3

8. В своем современном виде собственно соревновательная деятельность имеет ряд специфических особенностей.

Ниже приведен ряд ответов, отображающих некоторые из них. Какой из ответов не характеризует черты соревновательной деятельности...?

1. организация деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием конкуренции и требований к достижениям

2. унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами в качестве общих норм состязаний
3. регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами
4. неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманную основу
5. допускается в состязательной деятельности физическое давление одного из соперников с полным телесным контактом и нанесением удушающих приемов, как это принято в боях без правил, вплоть до полного уничтожения

Ключ – 4, 5

9. Современная типология соревнований включает многие их виды и разновидности. Принято считать, что официальный характер соревнование приобретает в том случае, если оно характеризуется всеми признаками собственно соревновательной деятельности. Отметьте те положения, которые неважны для такой интерпретации статуса соревнований?

1. включено в официальный спортивный календарь
2. организуется согласно официальному положению о соревнованиях проводится в соответствии с правилами соревнований обеспечивается квалифицированным спортивным арбитражем
3. обязательное наличие спортивной атрибутики, зрителей, болельщиков, телевидения, массовых средств коммуникации

Ключ – 1, 3

10. Следует различать «спортивный результат» и «спортивное достижение». В чем состоит различие в этих понятиях...?

1. спортивный результат показывается в соревнованиях, спортивное достижение присваивается
2. спортивный результат следует рассматривать как первостепенную цель спортивной деятельности, спортивное достижение является вторичной целью спортивной деятельности
3. спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивных возможностей спортсмена, спортивное достижение не зависит от индивидуальной одаренности спортсмена
4. в спортивном достижении всегда можно выделить наличный спортивный результат, однако не всякому спортивному результату может соответствовать спортивное достижение, а лишь превосходящему предыдущий результат
5. спортивный результат зависит от материально-технических условий соревновательной деятельности, климатических факторов и естественно-средовых факторов, а спортивное
6. достижение не зависит от перечисленных факторов

Ключ-3,5,6

11. Укажите основную специфическую функцию спорта ?

1. соревновательная функция, когда соревнование направлено на определение иерархии мест соперников, в частности, определение победителя
2. эталонная функция спорта связана т оценкой резервных возможностей человеческого организма, реализованных в рекордах, спортивных достижениях, спортивных результатах
3. эвристическая функция спорта проявляется в творческой, поисковой деятельности, приводящей к фиксации новых знаний о спортивных рекордах, спортивных достижениях
4. спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жизненной практике

5. оздоровительно-рекреативная функция проявляется в том, что спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения
6. эстетическая функция утверждает спорт как зрелище, когда возрастает воздействия на эмоцианальный мир человека.

Ключ-2, 3

12. Основными *специфическими средствами* спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

1. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
2. продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
3. физические упражнения;
4. мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

Ключ-1, 2

13. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

1. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
2. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3. исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
4. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

Ключ -2

14. Укажите пункты Положения о соревнованиях. Какой из ниже перечисленных пунктов не является обязательным в структуре Положения...?

1) цели и задачи соревнований
2) сроки и место проведения соревнований
3) руководство проведением соревнований
4) требования к участвующим организациям, участникам соревнований и условия проведения
5) условия подведения итогов
6) условия финансирования
7) все пункты обязательны в структуре Положения о соревнованиях

Ключ-7

15 Ниже приводится классификация соревнований по ведомственной принадлежности спортсменов. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?

1) профсоюзные
2) армейские
3) коллективов физической культуры
4) соревнования с параллельным зачетом

Ключ-1

16. Ниже приводится классификация соревнований по особенностям системы зачета в соревновательной деятельности. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?

1) личные
2) командные
3) лично-командные

4) отборочные
Ключ-3

17.Принципы спортивной тренировки представляют собой:
1. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
2. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
4. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.
Ключ -4

18. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
1. физическим совершенством;
2. спортивной тренировкой;
3. физической подготовкой;
4. нагрузкой.
Ключ- 4

19. Средствами технической подготовки спортсмена являются:
1. общеподготовительные упражнения;
2. специально подготовительные упражнения;
3. соревновательные упражнения;
4. общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.
Ключ-2.3

20. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
1. втягивающий, базовый, восстановительный;
2. подготовительный, соревновательный, переходный;
3. тренировочный и соревновательный;
4. осенний, зимний, весенний, летний.
Ключ-2

21. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
1. максимальный фонд двигательных умений и навыков;
2. наивысший уровень развития физических качеств;
3. здоровье спортсмена;
4. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
Ключ-4

22. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:
1. дошкольным;
2. школьным;

3. сенситивным;
4. базовым.

Ключ-3

23. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1. тренировочные, соревновательные, восстановительные;
2. микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
3. оперативные, текущие, этапные циклы;
4. подготовительные, основные, соревновательные.

Ключ-2

<u>Продолжите определения:</u>

24. Процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений называется **...<u>Физическое развитие (Ключ)</u>**

25. Процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни ... **<u>Физическое развитие (Ключ)</u>**

26. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины **... <u>Физическое совершенство (Ключ)</u>**

27. Основное и специфическое средство формирования физической культуры личности ... **<u>Физические упражнения (Ключ)</u>**

28. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности принято называть ... **<u>Физической подготовкой (Ключ)</u>**

29. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется ... **<u>Физическая подготовка (Ключ)</u>**

30. Системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний ... **<u>Физкультурное образование (Ключ)</u>**

31. Кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые в режиме дня преимущественно в качестве активного отдыха для поддержания работоспособности человека ... **<u>Физ. минутки и физ. паузы (Ключ)</u>**

32. Способ организационного построения и управления процессом занятия ... **<u>Форма занятия (Ключ)</u>**

Критерии и шкала оценивания

Критерий	Шкала оценивания (максимальное количество баллов)	
Последовательно и аргументировано излагает знания о формах, методах и средствах обучения физической культуре, владеет основными терминами в ТМФК; знает современные образовательные технологии, методические закономерности; обосновывает выбор методов обучения физической культуре и образовательных технологий; знает особенности содержания учебного материала; ориентируется в возрастных особенностях, обучающихся и в соответствии с возрастом планирует и комплексно применяет различные средства обучения физической культуре.	> 40 % правильных ответов	> 12
	41-50 % правильных ответов	12-13
	51-60 % правильных ответов	14-15
	61-65 % правильных ответов	16-17
	66-70 % правильных ответов	18-19

Демонстрирует понимание необходимости осуществлять в своей деятельности контроль за качеством учебно-воспитательного процесса, во время учебной деятельности, спортивной тренировки; демонстрирует знания в теоретико-практических основах развития физических качеств; основах теории и методики обучения двигательным действиям; общеметодических и специфических принципах физического воспитания.	71-75 % правильных ответов	20-21
	76-80 % правильных ответов	22-23
	81-85 % правильных ответов	24-25
	86-90 % правильных ответов	26-27
	91-95 % правильных ответов	28-29
	96-100 % правильных ответов	30-32
Всего:	32	

Рекомендации по использованию оценочного средства

Контрольная работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса и включает 32 вопроса. Критерии оценивания: за каждый правильный ответ - 1 балл. Задание выполняется индивидуально.