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 спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая кафедрой спортивных
дисциплин и физического воспитания
_____ Ключникова С.Н.
«11» октября 2021г.

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

«ЕДИНОБОРСТВА И СИЛОВЫЕ ВИДЫ 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: Валкина Н.В.,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

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

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Единоборства и силовые виды 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* ОС-2 * ОС-3* ОС-4	**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-1.2.** Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и	**Защита презентации** **Групповое обсуждение** **Кейс-задачи** **Итоговое тестирование**	**ОР 1.** Знает средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности. **ОР 2.** Умеет использовать тесты для контроля и оценки уровня физической, технической, тактической подготовленности занимающихся, а также собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях. **ОР 3.** Знает теорию и методику спортивной тренировки в избранном виде спорта. **ОР 4.** Умеет в соответствии с особенностями вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. **ОР 5.** Владеет навыком подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовленности. **ОР 6.** Знает специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта. **ОР 7.** Умеет управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и в процессе соревнования. **ОР 8.** Знает правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. **ОР 9.** Умеет организовывать соревнования по избранному виду спорта, осуществлять функции главного судьи и главного секретаря соревнований.

	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 техники 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. **ПК-3.3.** Владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. **ОПК-4.** Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. **ОПК-4.1.** Знает связь между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию.		

	ОПК-4.2. Демонстрирует умение эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. **ОПК-13.** Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. **ОПК-13.1.** Знает основные положения свода правил проведения соревнований в избранном виде спорта. **ОПК-13.2.** Демонстрирует умение осуществлять функции судьи в избранном виде спорта.		
Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)			
ОС-5*	**ПК-1.** Способен осуществлять планировани, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной	**Экзамен в форме устного собеседования по вопросам**	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5, ОР-6, ОР-7, ОР-8, ОР-9.

	подготовки. **ПК-1.1.** Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. **ПК-1.2.** Осуществляет планирование, учет и анализ 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 техники 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. **ПК-3.3.** Владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. **ОПК-4.** Способен		

	проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта. **ОПК-4.1.** Знает связь между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию. **ОПК-4.2.** Демонстрирует умение эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. **ОПК-13.** Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. **ОПК-13.1.** Знает основные положения свода правил проведения соревнований в избранном		

	виде спорта. **ОПК-13.2.** Демонстрирует умение осуществлять функции судьи в избранном виде спорта.		

* – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС - 4 Итоговое тестирование
(ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-13.1, ОПК-13.2)

Итоговое тестирование по темам:
«Пауэрлифтинг», «Тяжелая атлетика», «Гиревой спорт»

1. Выберете наиболее точное определение пауэрлифтинга.

А) Пауэрлифтинг (от англ. power - «сила, мощь» + lifting - «поднятие») – силовой вид спорта, имеющий главной целью овладение максимально тяжелым весом.

Б) Пауэрлифтинг - (от англ. power - «сила, мощь» + lifting - «поднятие») – силовой олимпийский вид спорта, имеющий главной целью овладение максимально тяжелым весом.

В) Пауэрлифтинг - (от англ. power - «сила, мощь» + lifting - «поднятие») – силовой вид спорта, имеющий главной целью овладение весом, превышающим вес собственного тела.

Ключ: А

2. Выберете из предложенных вариантов основную международную организацию, управляющую пауэрлифтингом.

А) Международная Ассоциация Пауэрлифтинга
Б) Международная Федерация Пауэрлифтинга
В) Всемирная ассоциация Пауэрлифтинга

Ключ: Б

3. Выберете из предложенных вариантов самую крупную организацию, пауэрлифтинга в России по количеству выступающих спортсменов.

самая крупная организация пауэрлифтинга в России, по количеству выступающих спортсменов**.**

А) Российская ассоциация пауэрлифтинга (РАП)
Б) Всероссийская ассоциация пауэрлифтинга (ВАП)
В) Национальная ассоциация пауэрлифтинга (НАП)

Ключ: В

4. Выберете из предложенных вариантов организацию, регламентирующую правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в России.

А) Российская ассоциация пауэрлифтинга
Б) Федерация пауэрлифтинга России
В) Всероссийский союз пауэрлифтинга

Ключ: Б

5. Где состоялся первый официальный чемпионат по пауэрлифтингу?

А) Россия

Б) США

В) Германия

Ключ: Б

6. Упражнения соревновательной программы по пауэрлифтингу?

А) Жим лежа на скамье, рывок штанги, становая тяга

Б) Становая тяга, выпады со штангой, жим лежа на скамье

В) Приседание со штангой, жим лежа на скамье, становая тяга

Ключ: В

7. Сколько попыток дается для выполнения каждого соревновательного упражнения?

А) 1

Б) 3

В) 2

Ключ: Б

8. Укажите ошибки, при которых взятый вес при приседании со штангой не засчитывается? (вариантов может быть несколько)

А) Любое движение вниз во время подъема из приседа

Б) Отрыв пяток от помоста во время приседания

В) Пятки плотно прижаты к помосту

Г) Бросание штанги на помост после завершения приседания

Ключ: А, Б, Г

9. Для выполнения жима штанги блоки какой высоты для подкладывания под стопы должны быть представлены на всех международных соревнованиях?

А) 5, 10, 20, 30 см

Б) 20, 30, 40 см

В) 10, 15, 20, 25 см

Ключ: А

10. Какая мышца главным образом задействована при выполнении жима штанги?

А) Бицепс

Б) Большая грудная

В) Трапециевидная

Ключ: Б

11. Укажите ошибки, при которых взятый вес при выполнении жима не засчитывается? (вариантов может быть несколько)

А) Ошибки в соблюдении сигналов судьи

Б) В финальном положении атлет держит штангу на прямых руках

В) Любое движение вниз во время движения штанги от груди

Ключ: А, В

12. При выполнении становой тяги требуется ли сигнал судьи?

А) да

Б) нет

Ключ: Б

13. Вычеркните лишний элемент экипировки пауэрлифтера (вариантов может быть несколько)

А) Майка для жима

Б) Комбез для приседаний

В) Головной убор

Г) Любая кожаная обувь на низкой подошве

Д) Часы для измерения пульса

Е) Кожаный пояс

Ключ: В, Г, Д

14. Выберете верные варианты требований к грифу в пауэрлифтинге (вариантов может быть несколько)

А) На грифе не должно быть никаких меток

Б) Вес грифа с замками должен быть 25 кг

В) Гриф не должен быть прямым

Г) на грифе должны быть сделаны две отметки (заводским способом или лентой) на расстоянии 81 см

Ключ: Б, Г

15. Если два спортсмена на соревнованиях по пауэрлифтингу набрали одинаковое количество баллов, то каким образом определяется победитель?

А) Победителем считается атлет с бОльшим весом

Б) Победителем считается атлет с меньшим весом

В) Спортсмены еще раз соревнуются между собой

Ключ: Б

16. Выберете правильное определение вида спорта «Тяжелая атлетика»

А) это скоростно-силовой вид спорта, не входящий в программу Олимпийских игр, включающий два упражнения – рывок и толчок. Цель – это поднятие штанги наибольшего веса над головой.

Б) это скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр, включающий три упражнения – рывок, толчок и жим. Цель – это поднятие штанги наибольшего веса над головой.

В) это скоростно-силовой вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр, включающий два упражнения – рывок и толчок. Цель – это поднятие штанги наибольшего веса над головой.

Ключ: В

17. Основной международной организацией, управляющей тяжелой атлетикой является …

А) Всемирная организация тяжелой атлетики

Б) Международная федерация тяжелой атлетики

В) Международная ассоциация тяжелой атлетики

Ключ: Б

18. Какая организация регламентирует правила проведения соревнований по тяжелой атлетике в России?

А) Европейская федерация тяжелой атлетики

Б) Международная федерация тяжелой атлетики

В) Федерация тяжелой атлетики России

Ключ: В

19. Год основания Федерации тяжелой атлетики России.

А) 1980 г.

Б) 1975 г.

В) 1992 г.

Ключ: В

20. В каком году соревнования по тяжелой атлетике среди женщин были включены в программу Олимпийских игр?

А) 1990 г.

Б) 2000 г.

В) 1987 г.

Ключ: Б

21. Выберете правильный вариант упражнений, которые в настоящий момент входят в программу соревнований по тяжелой атлетике.

А) Пятиборье: рывок на одной руке и толчок на одной руке, рывок на двух руках и толчок на двух руках, жим.

Б) Двоеборье: Рывок и толчок

В) Троеборье: Рывок, толчок, жим

Ключ: Б

22. Выберете правильное описание цели упражнения рывок.

А) Целью данного упражнения является поднятие штанги с пола над головой на прямых руках. Не обязательно удерживать вес до сигнала судьи о том, что вес принят.

Б) Целью данного упражнения является поднятие штанги с пола над головой на прямых руках и удерживание веса до сигнала судьи о том, что вес принят.

В) Целью данного упражнения является поднятие штанги со стоек над головой на прямых руках и удерживание веса до сигнала судьи о том, что вес принят.

Ключ: Б

23. Выберете вариант, в котором правильно описана техника выполнения упражнения толчок.

А) Состоит из двух раздельных упражнений: 1) Спортсмен отрывает штангу от помоста и кладет ее на грудь, одновременно подседая под нее и поднимается на прямые ноги. 2) Спортсмен выполняет полуприсед и отправляет штангу вверх на прямые руки, расставляя ноги в сторону.

Б) Состоит из двух раздельных упражнений: 1) Спортсмен отрывает штангу от помоста и кладет ее на плечи, поднимаясь на прямые ноги. 2) Спортсмен выполняет полуприсед и отправляет штангу вверх на прямые руки, расставляя ноги в сторону.

В) Состоит из двух раздельных упражнений: 1) Спортсмен отрывает штангу от помоста и кладет ее на грудь, одновременно подседая под нее и поднимается на прямые ноги. 2) Спортсмен выполняет полуприсед и отправляет штангу вверх на прямые руки и остается в полуприседе, фиксируя такое положение до сигнала судьи.

Ключ: А

24. Вычеркните лишний элемент экипировки тяжелоатлета (вариантов может быть несколько).

А) Штангетки

Б) Кожаный пояс

В) Тяжелоатлетический костюм

Г) Персональные электронные устройства

Ключ: Г

25. Правильная последовательность выполнения упражнений на соревнованиях по тяжелой атлетике.

А) Рывок, толчок двумя руками.

Б) Толчок, рывок одной рукой.

В) Жим, рывок, толчок.

Ключ: А

26. Сколько попыток дается спортсмену в каждом упражнении?

А) 1

Б) 3

В) 2

Ключ: Б

27. Размер соревновательного тяжелоатлетического помоста.

А) 4/4 м, высота 10 см

Б) 3/3 м, высота 10 см

В) 2,5/2,5 м, высота 15 см

Ключ: А

28. размер разминочного тяжелоатлетического помоста.

А) 2,5/2,5 м, высота 15 см

Б) 3/3 м, высота 10 см

В) разминочный помост такого же размера, как и соревновательный

Ключ: Б

29. Вес мужского грифа.

А) 30 кг

Б) 25 кг

В) 20 кг

Ключ: В

30. Вес женского грифа.

А) 20 кг

Б) 15 кг

В) 25 кг

Ключ: Б

31. Вес замков для грифа.

А) 3 кг каждый

Б) 2,5 кг каждый

В) 2,5 кг – вес двух замков вместе

Ключ: Б

32. Что такое ТИС?

А) ТИС - это комплекс электронного оборудования, который обеспечивает внутреннюю телефонную связь для жюри.

Б) ТИС – это девиз тяжелоатлетов – «Тяни изо всех сил»!

В) ТИС – это комплекс электронного оборудования, обеспечивающий управление соревнованиями, который включает: систему световой сигнализации рефери, табло, экран для видеотрансляции соревнований, система внутренней телефонной связи для жюри, электронный таймер.

Ключ: В

33. Сколько времени дается спортсмену с момента вызова на помост до начала выполнения соревновательного упражнения?

А) 3 минуты

Б) 1 минута

В) 1,5 минуты

Ключ: Б

34. Какие цвета световой сигнализации используются судьями на соревнованиях по пауэрлифтингу и тяжелой атлетике?

А) Белый, синий, красный

Б) Красный, зеленый

В) Белый, красный

Ключ: В

35. Что означает красный цвет световой сигнализации судьи на соревнованиях по тяжелой атлетике?

А) Вес взят

Б) Вес не взят

В) Дается еще одна попытка

Ключ: Б

36. Выберете верное определение гиревого спорта

А) Гиревой спорт – это циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное количество раз за отведенный промежуток времени в положении стоя.

Б) Гиревой спорт – это циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимального веса в положении стоя.

В) Гиревой спорт – это циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное количество раз за отведенный промежуток времени в положении стоя или в положении сидя.

Ключ: А

37. Укажите руководящий орган гиревого спорта в России.

А) Всероссийская федерация гиревого спорта

Б) Союз гиревого спорта России

В) Российская ассоциация гиревого спорта

Ключ: А

38. В каком году были проведены первые соревнования с гирями 32 кг, где подъем осуществлялся одной рукой без учета времени?

А) 1948 г.

Б) 1960 г.

В) 1950 г.

Ключ: А

39. В каком году были разработаны первые правила соревнований по гиревому спорту?

А) 1990 г.

Б) 1898 г.

В) 1962 г.

Ключ: В

40. Гиревой спорт – это олимпийский вид спорта?

А) да

Б) нет

Ключ: Б

41. Соревновательные упражнения в гиревом спорте – это …

А) Рывок, толчок, жим

Б) Рывок, толчок

В) Рывок, толчок, жим, становая тяга

Ключ: Б

42. Какое упражнение является отдельной дисциплиной на соревнованиях по гиревому спорту?

А) Тяга гири из-за головы в положении лежа

Б) Толчок по длинному циклу

В) Подбрасывание и ловля гири одной рукой в положении стоя

Ключ: Б

43. Выберите описание правильного варианта фазы ФИКСАЦИИ при выполнении рывка.

А) Ноги полусогнуты, туловище - вертикально, рука с гирей прямая, кисть держит дужку хватом снизу. Рука находится над плечевым суставом и образует прямую линию с корпусом.

Б) Прямые ноги, туловище - вертикально, рука с гирей прямая, кисть держит дужку хватом снизу. Рука находится над плечевым суставом и образует прямую линию с корпусом.

В) Прямые ноги, туловище - вертикально, рука с гирей полусогнута, кисть держит дужку хватом снизу. Рука находится над плечевым суставом.

Ключ: Б

44. Выберете верный вариант классификации силовых видов спорта.

А) Бодибилдинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, легкая атлетика, пауэрлифтинг, арм-спорт.

Б) Бодибилдинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, арм-спорт.

В) Бодибилдинг, гиревой спорт, баскетбол, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, арм-спорт.

Ключ: Б

45. Какие из представленных ниже силовых видов спорта входят в программу олимпийских игр?

А) Бодибилдинг

Б) Пауэрлифтинг

В) Тяжелая атлетика

Г) Гиревой спорт

Ключ: В

Критерии и шкала оценивания

Критерий	**Шкала оценивания (максимальное количество баллов)**
	8, 9, 10 семестры
Знание теоретических аспектов, терминологии в области изучаемой дисциплины, владение возможностью практической реализации знаний в профессиональной деятельности	2
Всего за ответы на 45 тестовых вопросов	**102**

Рекомендации по использованию оценочного средства

Итоговое тестирование включает 45 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос теста начисляется 2 балла (ряд вопросов содержит несколько правильных ответов, за которые также начисляется по 2 балла). Итого максимально за предложенный тест студент может получить 102 балла.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
8-9 семестры	Разбалловка по видам работ	2 х 1=2 балла	5 х 1=5 баллов	229 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 балла max	7 баллов max	236 баллов max	300 баллов max
10 семестр	Разбалловка по видам работ	2 х 1=2 балла	6 х 1=6 баллов	296 баллов	96 баллов
	Суммарный макс. балл	2 балла max	8 баллов max	304 балла max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 8-10 семестров

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ) 8,9 семестры**	**Баллы (4 ЗЕ) 10 семестр**
«отлично»	271-300	361-400
«хорошо»	211-270	281-360
«удовлетворительно»	151-210	201-280
«неудовлетворительно»	150 и менее	200 и менее