

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 11:31:46
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5597c63e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры современных
оздоровительных технологий и адаптивной
физической культуры

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6
Зав. кафедрой Семенова С.А.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Тренажеры в спорте

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	9

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-4. Способен использовать в процессе многолетней спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: - Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта. - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Устный опрос, реферат, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации

	Продвину- тый	1. Работа на учеб- ных занятиях 2. Самостоятель- ная работа	Знать: - Медицинские, возрастные и психо-физические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи - Санитарно-гигиенические требова-ния к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеоб-разовательным, профессиональным образовательным организациям, ор-ганизациям высшего и дополнитель-ного профессионального образова-ния, осуществляющим образователь-ную деятельность по дополнитель-ным общеобразовательным програм-мам - Санитарно-гигиенические и меди-цинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физи-ческой подготовленности обучаю-щихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагности-ку. - оценивать физические способности и функциональное состояние зани-мающихся, адекватно выбирать сред-ства и методы двигательной при со-ставлении перспективных и опера-тивных планов. - основные термины спортивной тре-нировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. - Определяет эффективность различ-ных методик физкультурно-спортивной направленности и спосо-бен создавать авторские технологиче-ские подходы к построению спортив-ной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, раз-рабатывать перспективные и опера-тивные планы и программы конкрет-ных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсмена-ми массовых разрядов». - средств и методов спортивной тре-нировки. - Опирирует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекто-рий развития спортивных способно-стей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.	Устный опрос, реферат, презентация	Шкала оце- нивания уст- ного опроса Шкала оце- нивания ре- ферата Шкала оце- нивания пре- зентации
ДПК-4	Пороговый	1. Работа на учеб- ных занятиях	Знать: - причины возникновения спортивно-	Устный опрос,	Шкала оце- нивания уст-

		2. Самостоятельная работа	го травматизма в ИВС - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию - Организует проведение восстановительных мероприятий - организовать проведение восстановительных мероприятий Владеть: - методики спортивного массажа	реферат, презентация	ного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Выделяет основные и второстепенные причины возникновения травм в ИВС - Выделяет основные мероприятия по профилактике травматизма, обосновывает решение о назначении исполнителей, осуществляет контроль выполнения мероприятий. - Составляет план проведения комплекса восстановительных мероприятий; - способен провести коррекцию плана проведения комплекса восстановительных мероприятий с учетом состояния спортсмена Владеть: - методики спортивного массажа - владеет умениями и навыками проведения спортивного массажа с учетом состояния спортсмена	Устный опрос, реферат, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации
ДПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Уметь: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Устный опрос, реферат, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Знать: - примеры наиболее эффективных	Устный опрос, реферат,	Шкала оценивания устного опроса

		ная работа	способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. Владеть: - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	презентация	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания презентации
--	--	------------	--	-------------	---

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста 10 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы 10 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выводов 5 баллов	Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам
Обоснованность выбора источников 5 балл	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий

	или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания презентации

Содержание	Макс. кол. баллов
Библиография (не менее 5) ссылок	5
Соответствие заданной структуре (характеристика, история, используемый инвентарь и оборудование, результаты внедрения в практику, достижения, методика проведения занятий)	5
Выводы, обоснованные с научной точки зрения, основанные на данных	5
Содержание полное и представлено в логической последовательности	5
ОБЩИЕ БАЛЛЫ	20

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Классификация тренажерных устройств и их краткая характеристика.
2. Тренировочные устройства для обучения движениям их характеристика место в структуре оздоровительной тренировки
3. Тренажеры с биологически обратной связью. Их назначение и преимущества. Примеры.
4. Тренажеры и технические устройства, применяемые в физическом воспитании школьников.
5. Кардиотренажеры, их разновидности, методика работы, суть метода «фартлек».
6. Тренажеры и механические устройства для развития координационных способностей. Их роль в оздоровительной тренировке.
7. Имитационные тренажеры. Виды, характеристика, с какой целью применяются.
8. Применение тренажеров после травм опорно-двигательного аппарата.
9. Контролирующие тренажерные устройства, их значение в спорте и реабилитации.
10. Тренажеры для развития силовых способностей (грузоблочные, со свободными весами, рамы и скамьи, пневматические, тросовые)
11. Императивные тренажеры

12. Ситуационные тренажеры
13. Игровые тренажеры
14. Кино и видеотренажеры
15. Изокинетические тренажеры для специальной силовой подготовки.
16. Устройства, стимулирующие адаптационные реакции организма спортсмена за счет создания искусственных климатических и погодных условий

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Классификация тренажерных устройств и их краткая характеристика.
2. Тренировочные устройства для обучения движениям их характеристика место в структуре оздоровительной тренировки
3. Тренажеры с биологически обратной связью. Их назначение и преимущества. Примеры.
4. Тренажеры и технические устройства, применяемые в физическом воспитании школьников.
5. Кардиотренажеры, их разновидности, методика работы, суть метода «фартлек».
6. Тренажеры и механические устройства для развития координационных способностей. Их роль в оздоровительной тренировке.
7. Имитационные тренажеры. Виды, характеристика, с какой целью применяются.
8. Применение тренажеров после травм опорно-двигательного аппарата.
9. Контролирующие тренажерные устройства, их значение в спорте и реабилитации.
10. Тренажеры для развития силовых способностей (грузоблочные, со свободными весами, рамы и скамьи, пневматические, тросовые)
11. Императивные тренажеры
12. Ситуационные тренажеры
13. Игровые тренажеры
14. Кино и видеотренажеры
15. Изокинетические тренажеры для специальной силовой подготовки.
16. Устройства, стимулирующие адаптационные реакции организма спортсмена за счет создания искусственных климатических и погодных условий
17. Безынерционные тренажеры
18. Значение тренажеров в обучении и тренировке спортсменов.
19. Классификация тренажеров и их характеристика.
20. Перспективы развития компьютеризованных тренажеров.
21. Управление изменениями параметров спортивных движений с использованием упругих рекуператоров движений.
22. Классификация спортивных тренажеров, применяемых для формирования движения.
23. Фрикционный тренажер «Бизон-1».
24. Универсальные тренажерные устройства с комплексным воздействием на мышцы туловища, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей
25. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы рук и ног
26. Тренажерные устройства для воздействия на мышцы туловища и позвоночник
27. Тренажерные устройства для силовой и скоростно-силовой подготовки

- 28.Тренажерные устройства для развития координации движений
- 29.Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов.
- 30.Применение тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков.
- 31.Применение тренажеров в подготовке биатлонистов.
- 32.Комплексное применение технических средств в подготовке бегунов-спринтеров.
- 33.Применение тренажеров для скоростно-силовой подготовки спринтеров.
- 34.Технология определения двигательных возможностей бегунов в условиях тренажерного стенда «инерционная дорожка».
- 35.Применение технических средств в обучении спортсменов.
- 36.Применение технических средств в тренировке спортсменов.
- 37.Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Тематика рефератов
2. Тренажерная подготовка дзюдоиста.
3. Тренажерная подготовка прыгуна в воду с вышки.
4. Развитие суставной подвижности у гимнастов на основе технических средств воздействия.
5. Формирование двигательных качеств у борцов с использованием технических устройств обратной связи.
6. Применение технических средств в обучении и тренировке волейболистов.
7. Применение технических средств в обучении и тренировке футболистов.
8. Применение технических средств в обучении и тренировке хоккеистов.
9. Совершенствование навыка скоростной передачи мяча в баскетболе с применением технических средств.
10. Применение тренажеров в подготовке теннисистов.
11. Технические средства для оценки специальной подготовленности спортсменов в разных видах спорта.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИЙ

1. Кардиотренажеры
2. Силовые тренажеры кинезис
3. Тренажеры симуляторы
4. Блочные тренажеры
5. Рычажные тренажеры
6. Пневматические тренажеры
7. Тренажеры для плавания
8. Тренажеры для обучения движениям в гимнастике

4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля реферат, устный опрос, презентация

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено