

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

наименование ОПОП

Б1.О.08.12

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**Дисциплины
(модуля)**

Теория и методика спортивной тренировки

Разработчик (и):

Чайников Сергей Александрович
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.	- историю возникновения спортивных игр; - санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по спортивным играм; - характеристику спортивных игр, их специфические признаки; - основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр; - основы обучения, технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. - структуру соревновательной деятельности в спортивных играх и систему соревнований; - структуру системного характера подготовки спортсменов в спортивных играх; - организацию и методы комплексного контроля в спортивных	- формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием спортивных игр (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий, уроков); - подбирать адекватные средства для решения поставленных задач; - использовать разнообразные методы формирования двигательного действия в спортивных играх. - определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям, находить способы их устранения; - оценить эффективность	- профессиональной речью и специальными жестами; - методикой обучения спортивным играм; - методикой проведения спортивных соревнований; - навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.	- Конспекты занятий (лекционных) - Составление конспекта урока - Презентация по одной из тем урока на выбор - Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

	ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.	играх; - факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по спортивным играм.	проводимых уроков (занятий); - планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.			
ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.1. Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе	- историю возникновения спортивных игр; - санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по спортивным играм; - характеристику спортивных игр, их специфические признаки; - основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр; - основы обучения, технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. - структуру соревновательной деятельности в спортивных играх и систему соревнований; - структуру системного характера	- формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием спортивных игр (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий, уроков); - подбирать адекватные средства для решения поставленных задач; - использовать разнообразные методы формирования двигательного действия в спортивных играх. - определять причину ошибок в процессе обучения	- профессиональной речью и специальными жестами; - методикой обучения спортивным играм; - методикой проведения спортивных соревнований; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

	информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	подготовки спортсменов в спортивных играх; - организацию и методы комплексного контроля в спортивных играх; - факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по спортивным играм.	двигательным действиям, находить способы их устранения; - оценить эффективность проводимых уроков (занятий); - планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.			
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной	- историю возникновения спортивных игр; - санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по спортивным играм; - характеристику спортивных игр, их специфические признаки; - основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр; - основы обучения, технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. - структуру соревновательной деятельности в спортивных играх и систему соревнований;	- формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием спортивных игр (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий, уроков); - подбирать адекватные средства для решения поставленных задач; - использовать разнообразные методы формирования двигательного действия в спортивных играх. - определять	- профессиональной речью и специальными жестами; - методикой обучения спортивным играм; - методикой проведения спортивных соревнований; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

	учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	- структуру системного характера подготовки спортсменов в спортивных играх; - организацию и методы комплексного контроля в спортивных играх; - факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по спортивным играм.	причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям, находить способы их устранения; - оценить эффективность проводимых уроков (занятий); - планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.			
ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности. ОПК-4.2. Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей.	- историю возникновения спортивных игр; - санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по спортивным играм; - характеристику спортивных игр, их специфические признаки; - основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр; - основы обучения, технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. - структуру соревновательной деятельности в	- формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием спортивных игр (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий, уроков); - подбирать адекватные средства для решения поставленных задач; - использовать разнообразные методы формирования двигательного действия в	- профессиональной речью и специальными жестами; - методикой обучения спортивным играм; - методикой проведения спортивных соревнований; - навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

		спортивных играх и систему соревнований; - структуру системного характера подготовки спортсменов в спортивных играх; - организацию и методы комплексного контроля в спортивных играх; - факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по спортивным играм.	спортивных играх. - определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям, находить способы их устранения; - оценить эффективность проводимых уроков (занятий); - планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.			
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по	- историю возникновения спортивных игр; - санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по спортивным играм; - характеристику спортивных игр, их специфические признаки; - основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр; - основы обучения, технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. - структуру	- формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием спортивных игр (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий, уроков); - подбирать адекватные средства для решения поставленных задач; - использовать разнообразные методы формирования	- профессиональной речью и специальными жестами; - методикой обучения спортивным играм; - методикой проведения спортивных соревнований; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.	Конспекты занятий (лекционных) Составление конспекта урока Презентация по одной из тем урока на выбор Выполнение практической работы	Вопросы для экзамена

	совершенствованию образовательного процесса.	соревновательной деятельности в спортивных играх и систему соревнований; - структуру системного характера подготовки спортсменов в спортивных играх; - организацию и методы комплексного контроля в спортивных играх; - факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по спортивным играм.	двигательного действия в спортивных играх. - определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям, находить способы их устранения; - оценить эффективность проводимых уроков (занятий); - планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.			
--	--	---	---	--	--	--

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочётов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочётами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на лекционных занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	Активная работа на всех лекционных занятиях
2	Активная работа на лекционных занятиях, не более 30% пропусков
0	Отсутствие на лекционных занятиях

3.2 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Критерии оценивания
15	- обучающийся твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- обучающийся не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- обучающийся не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.3 Критерии и шкала оценивания составления плана-конспекта

Баллы	Критерии оценивания
10	Выполнение задания полностью без ошибок
7	Выполнение задания полностью с незначительными ошибками
0	Задание выполнено с ошибками или не полностью

3.4 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов

Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

1.1.Критерии оценки выполнения практической работы (каждая практическая работа может иметь от 1 до 5 заданий в зависимости от объема изучаемой темы). Каждое выполненное задание – 3 балла.

Наименование критерия	Баллы
Выполнение задания полностью без существенных ошибок	3
Выполнение задания полностью с несущественными ошибками	2
Выполнение задания не полностью или с существенными ошибками	1
Задание не выполнено	0

1.2.Критерии оценки рубежного контроля (теста): Рубежный контроль проводится в форме тестирования. В тесте предлагается дать ответы на 30 вопросов по пройденному материалу. За каждый правильный ответ начисляется 0,5 балла.

1.3.Критерии оценки на зачете. Экзамен проводится в форме тестирования. В тесте предлагается дать ответы на 80 вопросов по пройденному материалу. За каждый правильный ответ начисляется 0,5 балла.

1.4.Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

За призовые места на соревнованиях по выбору студента -10 баллов, за участие в соревнованиях – 5 баллов за один турнир.

4.5. Составление словаря терминов.

Каждый термин в словаре оценивается в 0,4 балла. Термины должны быть сгруппированы по темам, изученным в ходе курса.

1.5.Составить аннотированный список литературы.

Каждое аннотированное издание оценивается в 0,5 балла.

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

5.1. Типовая практическая работа:

- 1.Расшифровать легенду контрольных пунктов на карте.
- 2.Выполнить технический прием из программы соревнований по туристско-спортивному многоборью – подъем спортивным способом по судейским веревочным перилам.

5.2. Типовое тестовое задание (рубежный контроль):

1. В каком городе России был организован первый альпийский клуб?
 1. Анапа.
 - 2.Сочи.
 3. Тифлис.
2. В каком году принят закон «Об основах туристской деятельности»?
 - 1.1993

- 2.1994
3.1996
3. С какого года по туристскому многоборью присваиваются спортивные разряды?
1. 1990
2.1996
3.2001
4. В каком нормативно- правовом акте дано определение «безопасность туризма»?
1. Закон «Об основах туристской деятельности»;
2. Кодекс путешественника;
3. Устав туристско- спортивного союза России.
5. На основании какого документа должна осуществляться деятельность туристской секции?
1. Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов;
2. Устав;
3. Правила проведения соревнований туристских походов, путешествий.
6 Какая организация относится к низовой в структуре спортивно- оздоровительного туризма?
1. туристская секция;
2. туристский клуб;
3. федерация туризма.
7. Какой документ подается в маршрутно-квалификационную комиссию для совершения категорийного похода?
1. маршрутный лист;
2. маршрутная книжка;
3.типовой договор.
8. На какой срок принимаются разрядные требования в туризме?
1. 4 года;
2. 5 лет;
3.6 лет.

Ключ к заданиям

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
Вариант ответа	3	3	3	1	2	1	2	1

1.3. Вопросы к экзамену (тестирование).

- Какие палатки бывают по форме?
- Изобразите схему полиспаста 3:1.
- Перечислите основные правила иммобилизации конечности (4).
- Перечислите правила снятия одежды с пострадавшего (3).
- Перечислите основные направления подготовки туриста (6).
- Перечислите местные признаки, по которым можно ориентироваться в тайге (4).
- Какие узлы можно использовать для связывания двух веревок одинакового диаметра (3)?
- Перечислите этапы поиска пострадавшего в лавине с помощью «бипера» (3).
- Безопасность туризма- это...?
- Сколько спасателей сопровождают носилки на клоне крутизной более 50 градусов?

5.4.Типовой пример оформления словаря терминов.

Абрис (нем. Abriß - очертание предмета) - схематический план местности, сделанный от руки при топографической съемке. На нем показываются различные предметы (условными знаками), расстояния (цифрами), направления (азимутами).

5.5. Типовой пример оформления аннотированного списка литературы

Кракауэр Джон. В разреженном воздухе [Текст]/ Пер. с англ. Полищук Е. М.: Издательский дом «София», 2004. – 416 с. 19 альпинистов-любителей отправляются в Непал, чтобы покорить Эверест. Это приключение стоит 65 000 долларов. Каждого клиента ведет опытный гид по четко спланированному маршруту. Исход малейшей ошибки известен всем, но желание попасть на вершину затмевает разум. Однако... Последнее слово остается за горой. Там, на высоте 8 848 метров, в разреженном воздухе, мозг потеряет миллионы клеток, тело предательски ослабеет и даже самые опытные начнут совершать одну роковую ошибку за другой. Это восхождение не забудет никто. Самая страшная трагедия в истории Эвереста. От первого лица.