

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института гражданской защиты

Малкин В.Ю.

« 25 »

20 25 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности»

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

доцент Яковлева Е. В.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации
от « 25 » 02 20 25 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите несколько правильных ответов

Целью оздоровительной физкультура является повышение физического состояния человека до таких величин, которые гарантируют здоровье. Принципы, положенные в основу занятий оздоровительной физкультурой, также отличаются.

А) Строгое дозирование нагрузок. Во время выполнения упражнений темп, продолжительность занятий, а главное частота сердечных сокращений не должна превышать установленный уровень, который зависит от возраста, типа упражнений и рекомендаций врача.

Б) Цикличность. Комплекс упражнений должен задействовать разные группы мышц, включать разнообразные виды физической активности и представлять собой цикл, который может повторяться от тренировки к тренировке или несколько раз в ходе одного занятия.

В) Паузы для восстановления. Оздоровительная физкультура исключает чрезмерные нагрузки, поэтому между упражнениями (группой упражнений) должны обязательно присутствовать паузы, за время которых организм должен успевать полностью восстановиться. Паузы тем продолжительнее, чем сильнее нагрузки.

Г) Разнообразие физических упражнений. Оздоровительная физкультура предполагает равномерные нагрузки на весь организм, поэтому должна грамотно сочетать ходьбу, бег, плавание, велосипед, лыжи или коньки, силовые нагрузки, упражнения на растяжку, гибкость, координацию.

Д) Массаж и закаливание.

Е) Дыхательные упражнения. Одним из залогов отличного здоровья является правильное дыхание. Заниматься надо на свежем воздухе, поскольку недостаток кислорода в организме только ухудшает состояние.

Ж) Эмоциональный настрой. Занятия физкультурой должны проходить в приподнятом настроении, с оптимистичным настроением, доставлять удовольствие. Только в этом случае упражнения принесут пользу. Если воспринимать занятия как муку, лучше вообще отказаться от затеи, потому что в целом организму будет только хуже.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д, Е, Ж

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Выберите несколько правильных ответов

Стадии образования физкультурной деятельности С.В. Малинина (2003):

А) влияние внешних факторов и понимание значимости и необходимости использования средств физической культуры

Б) сознательная проектировка действий в области физкультурной деятельности являются поводом – мотивом

В) спроектированные, направленные действия на еще неудовлетворенную потребность преобразуются в интерес к культуре движений, средствам укрепления здоровья, где немаловажную роль играет и эмоциональный фон от выполнения физических упражнений, закаливающих процедур, побуждающих к дальнейшей активности, и ценностные ориентации

Г) составление программ по реализации, с возможными коррективами и дополнениями из различных источников информации, проецируют желание останавливаться на достигнутом, совершенствовать себя и свое «Я»

Д) выражение активности действий, сознательно спроектированных и носящих творческий культуросообразный характер, образуют целенаправленную физкультурно-оздоровительную деятельность, проявленную в той или иной форме организации

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-10

3. Выберите один правильный ответ

Оздоровительная система Н.М. Амосова называется

А) «100 подскоков»

Б) «1000 движений»

В) «1000 приседаний»

Г) «100 наклонов»

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1) Динамические упражнения | А) Применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания. |
| 2) Общеукрепляющие упражнения | Б) Чередование сокращения с последующим расслаблением мышц, с изменением их длины. |
| 3) Специальные упражнения | В) Восстанавливают функцию организма (избирательно действуют при заболевании). |

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- 1) Без отклонений в состоянии А) Подготовительная группа здоровья и физическом развитии или с незначительными отклонениями, но хорошей физической подготовкой.
- 2) С отклонениями в состоянии Б) Специальная группа здоровья или физическом развитии без выраженных нарушений функций организма, но с низкой физической подготовкой, что является противопоказанием к участию в спортивных соревнованиях и для интенсивных нагрузок и показанием для проведения общеоздоровительных и лечебных мероприятий.
- 3) Со значительными отклонениями В) Основная группа в состоянии здоровья или физическом развитии, являющимися противопоказанием для занятий физкультурой по учебной программе и показанием для назначения лечебной физкультуры.

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Установите хронологическую последовательность основных правил оздоровительной физкультуры:

А) Строгое дозирование нагрузок. Во время выполнения упражнений темп, продолжительность занятий, а главное частота сердечных сокращений не

должна превышать установленный уровень, который зависит от возраста, типа упражнений и рекомендаций врача.

Б) Цикличность. Комплекс упражнений должен задействовать разные группы мышц, включать разнообразные виды физической активности и представлять собой цикл, который может повторяться от тренировки к тренировке или несколько раз в ходе одного занятия.

В) Паузы для восстановления. Оздоровительная физкультура исключает чрезмерные нагрузки, поэтому между упражнениями (группой упражнений) должны обязательно присутствовать паузы, за время которых организм должен успевать полностью восстановиться. Паузы тем продолжительнее, чем сильнее нагрузки.

Г) Разнообразие физических упражнений. Оздоровительная физкультура предполагает равномерные нагрузки на весь организм, поэтому должна грамотно сочетать ходьбу, бег, плавание, велосипед, лыжи или коньки, силовые нагрузки, упражнения на растяжку, гибкость, координацию.

Д) Массаж и закаливание.

Е) Дыхательные упражнения. Одним из залогов отличного здоровья является правильное дыхание. Заниматься надо на свежем воздухе, поскольку недостаток кислорода в организме только ухудшает состояние.

Ж) Эмоциональный настрой. Занятия физкультурой должны проходить в приподнятом настроении, с оптимистичным настроем, доставлять удовольствие. Только в этом случае упражнения принесут пользу. Если воспринимать занятия как муку, лучше вообще отказаться от затеи, потому что в целом организму будет только хуже.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д, Е, Ж.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Установите последовательность стадий образования физкультурной деятельности С.В. Малинина (2003):

А) влияние внешних факторов и понимание значимости и необходимости использования средств физической культуры

Б) сознательная проектировка действий в области физкультурной деятельности являются поводом – мотивом

В) спроектированные, направленные действия на еще неудовлетворенную потребность преобразуются в интерес к культуре движений, средствам укрепления здоровья, где немаловажную роль играет и эмоциональный фон от выполнения физических упражнений, закаливающих процедур, побуждающих к дальнейшей активности, и ценностные ориентации

Г) составление программ по реализации, с возможными коррективами и дополнениями из различных источников информации, проецируют желание останавливаться на достигнутом, совершенствовать себя и свое «Я»

Д) выражение активности действий, сознательно спроектированных и носящих творческий культуросообразный характер, образуют целенаправленную физкультурно-оздоровительную деятельность, проявленную в той или иной форме организации

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д
Компетенции (индикаторы): ПК-10

3. Установите последовательность условий применения экстремальных видов адаптивной физической культуры.

А) наличие технических предпосылок обеспечения абсолютной безопасности выполнения двигательных заданий

Б) наличие у специалистов адаптивной физической культуры сформированных и отработанных умений и навыков оказания занимающимся физической помощи и страховки

В) совершенное владение специалистами по адаптивной физической культуре техникой выполнения и демонстрации экстремальных упражнений, наличие у них иллюстративных материалов (видеозапись, фотографии и т.п.) с демонстрацией выполнения экстремальных двигательных действий инвалидами

Г) наличие средств оказания первой медицинской помощи в местах проведения занятий по экстремальным видам адаптивной физической культуры

Правильный ответ: А, Б, В, Г
Компетенции (индикаторы): ПК-1

4. Прочитайте текст и установите последовательность. Основными задачами креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры являются:

А) развитие креативных (творческих) и эстетических способностей у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Б) обеспечение возможностей для развития сферы чувств, соучастия, сопереживания, самовыражения своего состояния, настроения, духовной сущности человека в сфере двигательной практики

В) преодоление психологических комплексов, снятие «мышечных зажимов» с помощью физических упражнений, музыки, танцев, сюжетных игр и т.д.

Г) активизация мыслительного процесса и познавательного интереса, овладение навыками общения и коллективного творчества, совершенствование коммуникативной деятельности

Д) приобщение к искусству и другим видам творческой деятельности, к видам адаптивного спорта, связанным с искусством (танцы в колясках, фигурное катание и др.)

Е) приобщение к другим видам адаптивной физической культуры и доступным областям профессионально-трудовой деятельности

Правильный ответ: А, Б, Г, В, Д, Е
Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Определённый образ культуры и жизни, предполагающий поддержание физической формы и здоровья, что достигается при помощи тренировок, сбалансированного питания и соблюдения набора рекомендаций по организации повседневной деятельности, это _____

Правильный ответ: фитнес

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Направление кардиотренировки, состоящей из различных гимнастических упражнений, которая дается почти всегда в групповом варианте. Имеет ряд модификаций. Обязательным элементом является музыкальное сопровождение – это _____

Правильный ответ: аэробика

Компетенции (индикаторы): ПК-10

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни – это _____

Правильный ответ: экстремальные виды двигательной активности.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека – это _____

Правильный ответ: рекреация.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Набор методик, позволяющий улучшить качество жизни человека при помощи работы с осанкой, устранением мышечных дисбалансов и коррекцией опорно-двигательного аппарата. Многие практики являются адаптированными для обычных людей вариациями лечебной физкультуры или медицинской реабилитологии.

Правильный ответ: коррекционные тренировки/ тренировки коррекционные

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Занятия, направленные на сбалансированное развитие физических качеств через многоплоскостные упражнения, основанные на принципах нейтрального выравнивания, стабилизации, подключения сегментов и реактивности.

К данному типу тренировок можно отнести вариации занятий с подвесными петлями, нестабильными поверхностями, гирями и прочим малым оборудованием.

Правильный ответ: функциональные тренировки / тренировки функциональные

Компетенции (индикаторы): ПК-10

3. Охарактеризуйте понятие «силовые тренировки».

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) бодибилдинг, 2) пауэрлифтинг, 3) кроссфит, 4) тренировки, которые направлены на увеличение силовых показателей или экстремальный набор мышечной массы

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача.

Кардио-тренировка – это вид физических нагрузок, который способствует повышению пульса в определенных рамках, повышает кровообращение, заставляет сердце и легкие работать в усиленном режиме, что улучшает работу органов и укрепляет эластичность сосудов.

Такие тренировки являются профилактикой и лечением вегетососудистой дистонии, а также предотвращают появление гипертонии. Кардио-тренировки повышают тонус скелетных мышц, ускоряют обмен веществ и способствуют сжиганию жира. Поэтому при правильных нагрузках, тренировка очень эффективна в борьбе с лишними килограммами и направлена на увеличение выносливости организма. Также, за счет уменьшения чувствительности к перепадам сахара в крови, снижается риск возникновения диабета. Помимо этого, такие тренировки способствуют освобождению от негативных эмоций и уменьшают депрессию.

Умеренные кардио-нагрузки наполняют вас энергией на целый день, и вы почувствуете себя бодрыми и полными сил.

Отличительная особенность кардио-тренировок в том, что ими можно заниматься как в тренажерном зале, самостоятельно или под присмотром тренера, так и в домашних условиях.

Что включают в себя кардио-нагрузки?

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

К кардио-нагрузкам относятся: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и коньках, круговая тренировка, степ-аэробика, игровые виды спорта (футбол, теннис, хоккей и т.п.), танцы, прыжки на скакалке

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

2. Ситуационная задача.

Разработайте (предложите) восстановительных комплекс упражнений после ампутации ноги.

Время выполнения – 40 минут.

Ожидаемый результат:

Хорошая физическая форма, дисциплина и боевой настрой – едва ли не главные условия успешного восстановления после ампутации. К сожалению, мышцы быстро теряют силу, если их не тренировать. Так, если не уделять достаточно внимания культе в случае ампутации бедра, есть риск развития сгибательной контрактуры тазобедренного сустава и гипотрофии мышц бедра, таза и ягодичных мышц.

Вернуть былую форму помогут регулярные упражнения – их следует выполнять всем, кто перенес ампутацию и готовится к протезированию.

Сегодня делимся с вами списком упражнений на ноги – сохраняйте, чтобы не потерять.

Первое время повторять их нужно по 10 раз, делая по 2–3 подхода в день. Важно при этом не задерживать дыхание!

1. Лягте на живот на ровной поверхности. Сведите ноги вместе. Затем поднимите ампутированную ногу как можно выше, досчитайте до 10 и медленно опустите. Ногу необходимо держать прямо – она не должна отклоняться в сторону!

2. Перевернитесь на спину, согните здоровую ногу в колене, поставив стопу на ровную поверхность. Ампутированную ногу выпрямите и поднимите до уровня колена здоровой ноги. Задержитесь в этом положении на 10 секунд и плавно опустите ногу, не сгибая колена.

3. Лягте на бок так, чтобы ампутированная нога была сверху. выпрямите спину – голова и все тело должны оставаться в ровном положении, параллельно полу. Поднимите ногу до угла 45-60 градусов, задержитесь на 10 секунд и медленно опустите.

4. Перевернитесь на другой бок. Для опоры расположите стопу напротив бедра ампутированной ноги. Поднимите ампутированную ногу вверх, не наклоняя ее в сторону и досчитайте до 10. Медленно опустите ногу. Если адаптация ниже колена, ногу необходимо держать прямой.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-10

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
института гражданской защиты



Д.В. Михайлов

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)