

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

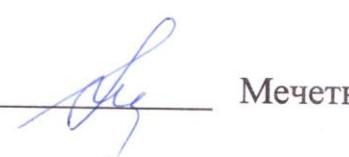
УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института гражданской защиты
Малкин В.Ю. 
«25» 02 2025 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине**

«Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры»

44.03.04 Профессиональное обучение по (отраслям)

«Физическая реабилитация»

Разработчик:
профессор  Мечетный Ю.Н.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации
от «25» 02 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой  Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Общая теория здоровья и адаптивной физической
культуры»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами

А) подвижная игра

Б) ролевая игра

В) игровая деятельность

Г) игра

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-12

2. Выберите один правильный ответ

К восточным оздоровительным практикам относится

А) пилатес, фитбол, аэробика

Б) йога и ее разновидности, китайская гимнастика ушу, цигун

В) лечебная физическая культура, йога, пилатес

Г) плавание, аквааэробика, грудничковое плавание

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-12

3. Выберите один правильный ответ

Здоровье – это

А) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Б) текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма

В) состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера

Г) система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.1)

Задания закрытого типа на установление соответствия

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

Методы организации занятий по базовым видам спорта:

Характеристика

Методы организации занятий по базовым видам спорта

- | | | | |
|----|---|----|---------------------|
| 1) | Упражнения выполняются всеми учащимися одновременно с минимальными паузами. Применяется во всех частях урока при обучении новым движениям, при совершенствовании и повторении пройденного материала, при воспитании физических качеств. | A) | Фронтальный |
| 2) | Каждый обучающийся выполняет данное ему задание независимо от других | Б) | Групповой |
| 3) | Предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. | В) | Индивидуальный |
| 4) | Обучающиеся занимаются одновременно в группах или индивидуально на разных точках — станциях | Г) | Круговой тренировки |
| 5) | Для повышения объёма и интенсивности нагрузки обучающиеся выполняют задания, двигаясь друг за другом по установленным интервалам времени и на определённом расстоянии. | Д) | Поточный |
| | | Е) | Двигательный |

Правильный ответ

1	2	3	4	5
А	В	Б	Г	Д

Компетенции (индикаторы): ПК-12

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

- | | |
|---|---|
| Характеристика группы факторов, повреждающих здоровье | Нарушения |
| 1) К первой группе факторов, повреждающих здоровье, относятся так называемые факторы риска. Под этим термином понимают привычки, связанные с образом жизни, которые увеличивают риск развития заболеваний. Это достаточно | A) Десинхроноз, дистресс, поражения иммунной системы, нарушение регенерации и другие. |

обширная и практически единственная группа повреждающих здоровье факторов, которая полностью зависит от сознательной деятельности каждого человека.

- 2) Во вторую группу повреждающих факторов входят наследственные, врожденные и приобретенные заболевания.
- 3) К третьей группе факторов, повреждающих здоровье, относятся нарушения в работе адаптивных и защитных механизмов организма.
- 4) В четвертую группу повреждающих факторов входят так называемые "болезни века". Это нарушения, возникшие в результате негативной экологической обстановки и ритма жизни современного человека
- 5) В пятую группу факторов повреждающих здоровье, относятся нарушения в работе нервной системы
- Б) Ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, туберкулез, мочекаменные болезни, различные формы аллергозов, онкологические и психические заболевания.
- В) Употребление алкогольных напитков, токсических и наркотических веществ, табакокурение, пониженная двигательная активность, излишняя масса тела, венерические заболевания и СПИД (в части полового пути передачи).
- Г) Заболевания, которые передаются через генотип от родительской пары к детям, врожденные, которые возникают в период внутриутробного развития плода или родов, а приобретенные являются результатом образа жизни.

Правильный ответ

1	2	3	4
В	Г	А	Б

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.1, ПК-12.2)

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

Характеристика

Уровень психического здоровья

- | | |
|--|--|
| 1) Определяется состоянием и функционированием психической деятельности | A) Уровень психофизиологического здоровья |
| 2) Определяется состоянием и функционированием центральной нервной системы | Б) Уровень индивидуально - психологического здоровья |
| 3) Определяется соотношением потребностей человека с возможностями и требованиями социальной среды | В) Уровень личностного здоровья |

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.2, ПК-12.3)

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Прочитайте текст и установите последовательность.

Тренировочный процесс для лиц с ограниченными возможностями предполагает индивидуальный подход с учётом физических, умственных и эмоциональных ограничений участников. Планирование таких занятий включает в себя несколько этапов. Расположите приведенные ниже этапы в правильной последовательности.

- Тщательная оценка участников. Включение медицинских специалистов и терапевтов в этот процесс позволяет адекватно подготовить программу тренировок.
- Разработка индивидуальных планов. Это может включать адаптацию упражнений, выбор подходящего оборудования и определение оптимальной длительности занятий.
- Использование адаптивного оборудования. Внедрение специальных приспособлений, таких как колёсные кресла для баскетбола или специальные протезы для бега, обеспечивает равные возможности для всех участников.
- Обучение и поддержка персонала. Проведение тренингов для тренеров и волонтёров, направленных на освоение методов инклюзивного обучения и обеспечение позитивной и поддерживающей атмосферы во время занятий.
- Мониторинг и корректировка. Регулярная оценка эффективности программы и благополучия участников с целью внесения необходимых корректировок в тренировочный процесс.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): ПК -12 (ПК-12.2, ПК-12.3)

2. Расположите последовательность проведения разъяснительной антидопинговой работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- А) Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. Для этого можно использовать лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача.
- Б) Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).
- В) Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.
- Г) Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.

Правильный ответ: А В Б Г

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.3)

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Базовые виды спорта играют важную роль в формировании и развитии _____, а также в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач

Правильный ответ: физических качеств

Компетенции (индикаторы): ПК-12

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта — это правила и нормы общественной и личной гигиены, которые касаются быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования.

Они обеспечивают создание _____ для занятий физической культурой и спортом, повышение их оздоровительной эффективности, общей и специальной (спортивной) работоспособности, уровня спортивных результатов без ущерба здоровью занимающихся.

Правильный ответ: благоприятных условий

Компетенции (индикаторы): ПК-12

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Морфологические особенности занимающихся — это один из генетически предопределённых факторов, определяющий индивидуальную специфичность и позволяющий оценить возможности человека в том или ином виде спорта.

Для оценки морфологических особенностей используются _____.

Правильный ответ: антропометрические методы

Компетенции (индикаторы): ПК-12

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____

Правильный ответ: выносливость

Компетенции (индикаторы): ПК-12

5. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Физические упражнения влияют положительно на организм человека, если эти упражнения выполняются _____, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Правильный ответ: регулярно

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.1, ПК-12.2)

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Какие виды спорта относятся к базовым?

Ответ: к базовым видам физкультурно-спортивной деятельности относятся:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) гимнастика, 2) лёгкая атлетика, 3) спортивные игры, 4) плавание, 5) подвижные игры, 6) лыжный спорт, 7) туризм.

Компетенции (индикаторы): ПК-12

2. Что относится к основным принципам здорового образа жизни относится?

Ответ: к основным принципам здорового образа жизни относится:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) сбалансированное питание, 2) регулярные занятия спортом, 3) полноценный отдых, 4) укрепление иммунитета, 5) отказ от вредных привычек.

Компетенции (индикаторы): ПК-12

3. Какие виды спорта тренируют дыхание?

Ответ: к видам спорта, которые тренируют дыхание относятся:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) спортивная ходьба, 2) лыжные виды спорта, 3) велосипедные виды спорта

Компетенции (индикаторы): ПК-12

4. Какие разъяснительным мероприятиям антидопинговой работы в используются адаптивном спорте

Ответ: к разъяснительным мероприятиям антидопинговой работы в адаптивном спорте относятся:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум): 1) антидопинговые семинары для спортсменов, тренеров, врачей и специалистов сборных команд, 2) антидопинговые лекции для спортсменов, тренеров, врачей и специалистов сборных команд, 3)

консультации спортсменов, тренеров, врачей, специалистов, сопровождающих и родителей по всем вопросам антидопинговых правил, 4) информирование об обновлениях по антидопингу через централизованную или адресную рассылку информации спортсменам, тренерам, врачам и специалистам сборных команд

Компетенции (индикаторы): ПК-12

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Пациент 25 лет. Курит с 16 лет, в настоящее время по две пачки сигарет в день. Кашляет постоянно, но больше по утрам. Периодически поднимается температура и выделяется гнойная мокрота. Пять лет назад был поставлен диагноз – хронический бронхит. Медики рекомендовали бросить курить, но он к их советам не прислушался.

Женился, в семье родился сын, ему два года. У него приступы удушья по ночам. Уже несколько раз лечился в стационаре, где ему сразу становится легче. Пациент курит чаще всего в квартире, балкона нет, с лестничной площадки его гонят соседи.

1. Какие факторы риска у пациента и его сына?

2. Составьте памятку для пациента «О вреде табакокурения». Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

1. Факторы риска у пациента – активное курение. У его сына – пассивное курение.

2. Памятка «О вреде табакокурения».

Пациент, выкуривая по две пачки сигарет в день, Вы вредите не только своему здоровью, но и здоровью сына. А также здоровью жены. Сын болеет только из-за Вашей вредной привычки к табакокурению.

Дети, живущие в накуренных помещениях, чаще и намного сильнее страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей увеличивается частота бронхитов и пневмоний, повышается риск серьезных заболеваний.

Табачный дым, кроме того, задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для ребенка 2-3 лет, влияет на его обмен веществ, разрушает витамин С, необходимый ему в период роста. В семьях, где курят, у детей намного чаще наблюдаются пневмонии и ОРЗ, дети ослаблены.

В семьях, где нет курящих, дети практически здоровы.

Категорически запрещается курить в комнате, где находится беременная женщина, кормящая мать или ребенок. Курящие родители подают дурной пример своим детям

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-12

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры» 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)