

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 20 25 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 20 25 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.	А)	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	А) 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.

- | | |
|--|---|
| <p>2) Во вторую группу повреждающих факторов входят наследственные, врожденные и приобретенные заболевания.</p> | <p>Б) Ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, туберкулез, мочекаменные болезни, различные формы аллергозов, онкологические и психические заболевания.</p> |
| <p>3) К третьей группе факторов, повреждающих здоровье, относятся нарушения в работе адаптивных и защитных механизмов организма.</p> | <p>В) Употребление алкогольных напитков, токсических и наркотических веществ, табакокурение, пониженная двигательная активность, излишняя масса тела, венерические заболевания и СПИД (в части полового пути передачи).</p> |
| <p>4) В четвертую группу повреждающих факторов входят так называемые "болезни века". Это нарушения, возникшие в результате негативной экологической обстановки и ритма жизни современного человека</p> | <p>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.</p> |
| <p>5) В пятую группу факторов повреждающих здоровье, относятся нарушения в работе нервной системы</p> | |

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 А) 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.

- А) Тщательная оценка участников. Включение медицинских специалистов и терапевтов в этот процесс позволяет адекватно подготовить программу тренировок.
- Б) Разработка индивидуальных планов. Это может включать адаптацию упражнений, выбор подходящего оборудования и определение оптимальной длительности занятий.
- В) Использование адаптивного оборудования. Внедрение специальных приспособлений, таких как колёсные кресла для баскетбола или специальные протезы для бега, обеспечивает равные возможности для всех участников.
- Г) Обучение и поддержка персонала. Проведение тренингов для тренеров и волонтеров, направленных на освоение методов инклюзивного обучения и обеспечение позитивной и поддерживающей атмосферы во время занятий.
- Д) 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?

Ответ: к основным принципам здорового образа жизни относятся:

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)