

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» 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Теория и методика физической культуры»

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

«Физическая реабилитация»

Разработчик:
старший преподаватель Курах Ю.А.

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 «Теория и методика физической культуры»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» имеет

А) физкультурно-оздоровительную направленность

Б) оздоровительную направленность

В) физкультурно-досуговую направленность

Г) лечебно-оздоровительную направленность

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-1.

2. Выберите один правильный ответ

Физическая нагрузка – это

А) комплексная характеристика, отражающая определенное соотношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами какого-либо физического упражнения по усилиям, во времени и пространстве

Б) отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела) к затраченному на этот путь времени

В) это величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма.

Г) способ выполнения двигательных действий, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ОПК-13 (ОПК-13.2)

3. Выберите один правильный ответ

Физическое упражнение – это

А) двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания, сформированное и используемое по его закономерностям

Б) определенная система движений, направленных на решение конкретной двигательной задачи

В) определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания движения

Г) это способ решения двигательной задачи.

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-13

Задания закрытого типа на установление соответствие

1. Установите правильное соответствие предложенной характеристики морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

	Характеристика	Возраст
1)	Для данного возраста характерны большая напряжённость системы переноса кислорода, ограничение её резерва при физических нагрузках, менее экономичное расходование энергетического потенциала	А) Младший школьный возраст
2)	В данном возрасте (16–17 лет) практически заканчивается рост общих размеров тела в длину и начинает преобладать рост в поперечных размерах. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной клетки. Более заметны становятся половые различия в пропорциях тела, мышечной массе, функциональных резервах и физической работоспособности юношей, и девушек.	Б) Подростковый возраст
3)	В данном возрасте (11–15 лет) продолжается процесс окостенения скелета, причём не равномерно в различных его частях. Позвоночник по-прежнему подвижен и податлив. Сила мышц увеличивается в меньшей степени, чем масса тела, что при неблагоприятных условиях может способствовать нарушению осанки или деформации позвоночника.	В) Старший школьный возраст

Правильный ответ:

1	2	3
А	В	Б

Компетенции (индикаторы): ПК-2

2. Установите правильное соответствие предложенной характеристики интервалу отдыха. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие виды интервалов отдыха:

Характеристика	Интервал
----------------	----------

- 1) Интервал, который гарантирует к моменту А) Жесткий очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня.
- 2) Интервал, при котором очередная часть Б) Относительно полный нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности (фазой суперкомпенсации)
- 3) Интервал при котором оперативная В) Полный работоспособность волнообразно возвращается к исходной.
- 4) Интервал, при котором очередная часть Г) Суперкомпенсаторный (экстремальный) нагрузки приходится на период недовостановленного состояния организма. Такой интервал отдыха применяется при развитии разных видов выносливости. Вместе с тем следует учитывать, что неадекватные индивидуальным возможностям нагрузки в этом режиме могут привести к истощению организма.

Правильный ответ:

1	2	3	4
B	G	V	A

Компетенции (индикаторы): ПК-1

3. Установите правильное соответствие физических качеств их определению. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | Определение | Физическое
качество |
|---|------------------------|
| 1) Способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени | А) Сила |
| 2) Способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации | Б) Быстрота (скорость) |
| 3) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения | В) Выносливость |
| 4) Способность к max по амплитуде движениям в суставах | Г) Ловкость |
| 5) Способность индивидуума длительное время выполнять работу без снижения ее интенсивности | Д) Гибкость |

(или противостоять утомлению в какой-либо деятельности – физиологическое определение)

Правильный ответ:

1	2	3	4	5
Б	Г	А	Д	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-13 (ОПК-13.2)

4. Установите правильное соответствие развития координационных способностей возрасту ребенка. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | Координационные способности | Возраст |
|---|-------------------|
| 1) Обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая. | А) 7-8 лет |
| 2) Двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. | Б) 4-6 лет |
| 3) Увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Данный возраст отличается высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. | В) 16-17 лет |
| 4) Наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. Продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня. | Г) от 11 до 13-14 |

Правильный ответ:

1	2	3	4
Б	А	Г	В

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Расположите последовательность осуществления текущего контроля, оценки достижений и итоговых результатов, обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры (АФК):

- A) Входная диагностика. Проводится в начале учебного года для оценки исходного состояния организма ребёнка и определения ближайшей зоны его здоровья
- Б) Текущий контроль. Осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений
- В) Промежуточный контроль. Проводится в середине учебного года и направлен на выявление промежуточного уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы
- Г) Итоговая аттестация. Проводится по окончании учебного года и окончании обучения по программе при предъявлении учащимся результата обучения, предусмотренного программой

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-1

2. Расположите последовательность этапов увеличения нагрузки в адаптивной физической культуре (АФК):

- А) Предварительный. Происходит построение программы действий, определённые компоненты двигательного действия расчленяются на отдельные движения
- Б) Аналитический. Движения выполняются раздельно, человек сознательно оценивает параметры конкретного движения, пробует выполнять серию движений
- В) Синтетический. Отдельные элементы действия объединяются в единое целое
- Г) Автоматизация. Происходит устранение излишних действий, упражнения начинают выполняться легко, внимание перемещается с процесса действия на его результат

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-13

Задание открытого типа

Задание открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Целевые результаты планирования включают конкретные итоговые и текущие показатели, по которым судят о выполнении _____

Правильный ответ: поставленных целей и задач.

Компетенции (индикаторы): ОПК-13 (ОПК-13.2)

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Техника физического упражнения – это способ решения двигательной задачи. В основе каждого способа выполнения физического упражнения лежит совокупность _____.

Правильный ответ: взаимосвязанных движений

Компетенции (индикаторы): ОПК-13 (ОПК-13.3)

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

_____ – это величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма.

Правильный ответ: физическая нагрузка

Компетенции (индикаторы): ПК-1

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Физическая культура – это исторически сложившаяся деятельная совокупность условий, средств, методов и результатов совершенствования людей.

Правильный ответ: физического

Компетенции (индикаторы): ОПК-13 (ОПК-13.1)

5. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Учёт морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста позволяет планировать занятия с учётом _____ особенностей организма.

Правильный ответ: индивидуальных

Компетенции (индикаторы): ОПК-13 (ОПК-13.1)

Задание открытого типа с кратким свободным ответом

1. В зависимости от конституционального типа телосложения человека выделяют соответствующие морфологические особенности. Назовите общие морфологические особенности, характерные для астенического типа телосложения.

Ответ: Астенический тип характеризуется следующими морфологическими особенностями:

Правильный ответ должен содержать следующие характеристики телосложения (обязательный минимум): 1) вытянутая плоская грудная клетка с острым эпигастральным углом; 2) длинная шея; 3) тонкие и длинные конечности; 4) продолговатое лицо.

Компетенции (индикаторы): ОПК-13 (ОПК-13.1)

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Структура процесса обучения движениям

В значительной мере успешность процесса обучения действиям зависит от двигательного опыта занимающихся, т.е. от объема имеющихся у них двигательных умений и навыков. Только элементарные и простые по структуре действия могут быть выполнены с 1-ых попыток. В большинстве же случаев обучение продолжается в течение определенного времени и можно выделить относительно самостоятельные этапы, отличающиеся задачами, средствами и методами обучения. По специфике формирования двигательных умений и навыков различают следующие этапы обучения: 1) этап начального разучивания; 2) этап углубленного разучивания; 3) этап результирующей отработки действий (совершенствования техники).

1. Что включает в себя этап начального разучивания движения
2. Что включает в себя этап углубленного разучивания движения

3. Что включает в себя этап результирующей отработки действий (совершенствования техники).

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Целью обучения на этапе начального разучивания является выполнение действия в «загруженной» форме, т.е. овладение основами техники. Частные задачи: создать представление о действии; научить выполнению новых элементов или фаз действия; обучить ритму двигательного действия; устранить грубые ошибки, искажающие технику движения.

Продолжительность этапа начального обучения в значительной степени зависит от сложности техники изучаемого действия, от способностей, двигательного опыта и возможностей положительного переноса. Этап заканчивается выполнением действия в целом (формированием двигательных умений).

2. Этап углубленного разучивания движения. Этот этап имеет целью овладение техникой двигательного действия. Частные задачи: углубление понимания закономерностей движения; уточнение пространственных, временных и динамических характеристик движения; совершенствование ритма и слитности выполнения действия; обучение основным вариантам техники действия.

На данном этапе занимающиеся должны получить полные и детальные сведения о технике изучаемого действия. Для улучшения самоконтроля и управления движениями дается точная информация о всех деталях выполненного действия.

3. Этап результирующей отработки действий (совершенствования техники). Цель данного этапа обучения – совершенное владение техникой действия в различных условиях. Частные задачи: упрочнение сформированного

навыка; изучение различных вариантов техники действия; достижение индивидуализации в технике действия; осуществление частичной перестройки техники (при необходимости).

Основной метод закрепления техники – повторное выполнение целостного действия.

Критерий оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-13

2. Ситуационная задача

Спортивная тренировка – это планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике, развитие его физических способностей.

1. Что должен знать тренер для проведения спортивной тренировки?
2. Какая цель спортивной тренировки?
3. Перечислите задачи спортивной тренировки
4. Что такое принципы спортивной тренировки?
5. Какие существуют методы спортивной тренировки?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Тренер, при проведении спортивной тренировки, должен владеть теоретическими и методическими знаниями по физической культуре, нормативно-правовой базой, а также знаниями по оказанию первой медицинской помощи.

2. Цель спортивной тренировки – подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности.

3. Задачи спортивной тренировки: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемого результата; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовки; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности. 2

4. Принципы спортивной тренировки – наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых систематизированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

5. Методы спортивной тренировки – способ применения основных средств тренировки, совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В тренировочном процессе используют две большие группы методов.

Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы.

Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-2

3. Ситуационная задача

Для подростков, занимающихся физической культурой, необходимо провести оценку состояния здоровья.

1. Какие существуют методы оценки здоровья в физической культуре
2. Какие виды врачебного контроля Вам известны?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Оценка состояния здоровья в физической культуре включает несколько методов.

Врачебный контроль. Это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок.

Лабораторные исследования. К ним относятся анализ крови, мокроты, мочи и других составляющих частей, и выделений организма.

Функциональные пробы. Проводятся для полной характеристики функционального состояния организма занимающегося и его тренированности. Например, для оценки степени воздействия тренировочной нагрузки на организм исследуют пульс, который позволяет выявить изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Самоконтроль. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Все данные фиксируются в дневнике самоконтроля для дальнейшего анализа через определённые промежутки времени: в начале и конце месяца, семестра, учебного года.

2. Виды врачебного контроля.

Первичное обследование. Проводится у каждого желающего заниматься физической культурой и помогает решить вопрос о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Повторное обследование. Проводится для определения влияния на организм физических упражнений, насколько соответствуют объём и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать учебно-тренировочный процесс.

Дополнительные обследования. Проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к тренировкам после длительного перерыва, перенесённых заболеваний, травм или перед соревнованиями в определённых видах спорта.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Теория и методика 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 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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)