

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

Институт управления и государственной службы  
Кафедра производственного менеджмента



«02» 09 2025 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

**«Роль тренажеров в физической культуре»**

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

«Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования  
и учебно-тренировочном процессе»

Разработчик:  
старший преподаватель

  
(подпись) Омельяненко А.Л.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры производственного менеджмента от «28» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой

  
(подпись) Родионов А.В.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине  
«Роль тренажеров в физической культуре»**

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*Выберите один правильный ответ*

1. Какова основная функция тренажеров в физической культуре?  
А) Увеличение веса тела  
Б) Улучшение физической подготовки и развитие мышечной силы  
В) Снижение уровня стресса  
Г) Увеличение времени занятий  
Правильный ответ: Б  
Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Какой тип тренажеров наиболее эффективен для кардионагрузок?  
А) Силовые тренажеры  
Б) Велотренажеры  
В) Гантели  
Г) Маты для йоги  
Правильный ответ: Б  
Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Как тренажеры могут помочь в реабилитации после травм?  
А) Увеличивают риск повторной травмы  
Б) Обеспечивают безопасное выполнение упражнений с контролем нагрузки  
В) Не имеют никакого влияния на реабилитацию  
Г) Заменяют медикаментозное лечение  
Правильный ответ: Б  
Компетенции (индикаторы): УК-7

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

*Установите правильное соответствие.*

*Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.*

1. Соответствие типов тренажеров и их функций

Тип тренажера	Функция
1) Силовые тренажеры	А) Улучшение выносливости
2) Кардиотренажеры	Б) Развитие мышечной силы и массы
3) Функциональные тренажеры	В) Улучшение координации и гибкости

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-В

Компетенции (индикаторы): УК-7

## 2: Соответствие преимуществ тренажеров и их применению

Преимущество	Применение
1) Безопасность	А) Используются для кардионагрузок
2) Контроль нагрузки	Б) Применяются в реабилитации
3) Удобство	В) Легко интегрируются в домашние тренировки

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В

Компетенции (индикаторы): УК-7

## 3: Соответствие тренажеров и целевой аудитории

Тренажер	Целевая аудитория
1) Велотренажер	1) Люди, желающие похудеть
2) Силовой тренажер	2) Спортсмены, стремящиеся к набору массы
3) Растяжка и йога	3) Люди, стремящиеся улучшить гибкость

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В

Компетенции (индикаторы): УК-7

## **Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

*Установите правильную последовательность.*

*Запишите правильную последовательность букв слева направо*

### 1. Упорядочите шаги процесса тренировки на тренажерах:

- А) Разминка
- Б) Основная часть тренировки
- В) Заминка
- Г) Подбор тренировочного плана

Правильная последовательность: Г, А, Б, В

Компетенции (индикаторы): УК-7

### 2. Упорядочите этапы реабилитации с использованием тренажеров:

- А) Оценка состояния пациента
- Б) Назначение индивидуальной программы упражнений
- В) Постепенное увеличение нагрузки
- Г) Контроль за прогрессом

Правильная последовательность: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. Упорядочите шаги подготовки к занятиям на тренажерах:

- А) Подбор необходимого оборудования
- Б) Изучение техники выполнения упражнений
- В) Настройка тренажеров под свои параметры
- Г) Проведение разминки

Правильная последовательность: А, В, Б, Г

Компетенции (индикаторы): УК-7

### **Задания открытого типа**

#### **Задания открытого типа на дополнение**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание)*

1. Тренажеры используются для \_\_\_\_\_ различных групп мышц, что помогает улучшить общую физическую форму.

Правильный ответ: тренировки

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Регулярные занятия на тренажерах способствуют \_\_\_\_\_ сердечно-сосудистой системы и общего состояния здоровья.

Правильный ответ: укреплению

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. В процессе \_\_\_\_\_ после травмы тренажеры помогают восстановить утраченные функции и силы.

Правильный ответ: реабилитации

Компетенции (индикаторы): УК-7

#### **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

*Ответьте на вопрос*

1. Назовите три основные функции тренажеров в физической культуре.

Правильный ответ:

Укрепление мышц.

Улучшение кардиореспираторной выносливости.

Повышение гибкости и координации.

Компетенции (индикаторы): УК-7

2. Как занятия на тренажерах могут повлиять на здоровье человека?  
Правильный ответ:

Занятия на тренажерах способствуют снижению веса и улучшению обмена веществ. Регулярные тренировки помогают снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Компетенции (индикаторы): УК-7

3. В чем заключается важность использования тренажеров в процессе реабилитации после травм?

Правильный ответ:

Использование тренажеров в реабилитации позволяет безопасно восстанавливать силу и подвижность. Например, после травмы колена тренажер для разгибания ног помогает восстановить мышечную силу и улучшить функциональность сустава.

Компетенции (индикаторы): УК-7

### **Задания открытого типа с развернутым ответом**

*Дайте развёрнутый ответ в свободной форме*

1. Назовите и подробно опишите три основные функции тренажеров в физической культуре.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Тренажеры играют важную роль в физической культуре, выполняя несколько ключевых функций:

1) Укрепление мышц: Тренажеры обеспечивают целенаправленную нагрузку на определенные группы мышц, что способствует их развитию и укреплению. Например, силовые тренажеры, такие как жим лежа или тренажеры для ног, позволяют точно регулировать вес и количество повторений, что помогает пользователям эффективно наращивать мышечную массу и силу.

2) Улучшение кардиореспираторной выносливости: Аэробные тренажеры, такие как беговые дорожки, велотренажеры и эллиптические тренажеры, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Регулярные занятия на этих тренажерах помогают увеличить объем легких, улучшить циркуляцию крови и повысить общую выносливость организма, что особенно важно для людей, стремящихся к активному образу жизни.

3) Повышение гибкости и координации: Некоторые тренажеры, такие как балансировочные платформы и тренажеры для растяжки, помогают развивать гибкость и координацию движений. Это особенно важно для спортсменов, которые нуждаются в высокой степени контроля над своим телом, а также для людей, стремящихся предотвратить травмы.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее двух функций влияния тренажеров.

Компетенции (индикаторы): УК-7

## 2. Как занятия на тренажерах могут повлиять на здоровье человека?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Занятия на тренажерах оказывают значительное влияние на здоровье человека, что можно проиллюстрировать следующими примерами:

1) Снижение веса и улучшение обмена веществ: Регулярные тренировки на тренажерах способствуют сжиганию калорий и ускорению метаболизма. Например, занятия на велотренажере или беговой дорожке помогают сжигать жир и поддерживать оптимальный вес. Это особенно важно в условиях растущей проблемы ожирения, когда физическая активность становится ключевым фактором в борьбе с лишним весом.

2) Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета: Физическая активность, включая занятия на тренажерах, помогает улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, снижая уровень холестерина и артериальное давление. Исследования показывают, что регулярные тренировки могут снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа, что делает тренажеры важным инструментом для поддержания здоровья на долгосрочной основе.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее одного примера влияния тренажеров на здоровье человека.

Компетенции (индикаторы): УК-7

## 3. В чем заключается важность использования тренажеров в процессе реабилитации после травм?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Использование тренажеров в процессе реабилитации после травм играет критическую роль в восстановлении функциональности и силы.

1) после травмы колена, такой как разрыв связок, пациенту необходимо восстановить мышечную силу и подвижность сустава. В этом случае тренажеры, такие как тренажер для разгибания и сгибания ног, позволяют безопасно выполнять упражнения с контролируемой нагрузкой. Это помогает избежать перегрузки и повторной травмы, одновременно способствуя укреплению мышц, окружающих сустав.

2) использование тренажеров позволяет специалистам по реабилитации точно отслеживать прогресс пациента и корректировать программу упражнений в зависимости от его состояния.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): УК-7

### Экспертное заключение


Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Роль тренажеров в физической культуре» 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 управления и государственной службы  Е.В. Щербакова

### 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)