

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



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


Омельяненко А.Л.
(подпись)

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

Заведующий кафедрой


Родионов А.В.
(подпись)

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) Раствяжка 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)