

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



Р.Г. Харьковский

«02» 09 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по практике

«Производственная (тренинговая) практика»

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

«Тренингово-преподавательская деятельность в сфере образования
и учебно-тренинговом процессе»

Разработчик:

Проф.


(подпись)

В.И. Абакумова

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 практике
«Производственная (тренировочная) практика»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Какое оборудование используют для силовых тренировок?

- А) Гантели и штанги
- Б) Мяч для фитнеса
- В) Беговая дорожка
- Г) Гимнастический мат

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

2. Какой из следующих принципов является основополагающим в спортивной тренировке?

- А) Принцип разнообразия
- Б) Принцип прогрессии
- В) Принцип индивидуализации
- Г) Принцип периодизации

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

3. Какое физическое качество тренируется в первую очередь при выполнении упражнений на выносливость?

- А) Сила
- Б) Скорость
- В) Гибкость
- Г) Выносливость

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

4. 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): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите соответствие между уровнем построения движения и его определением (по Н. А. Бернштейну). Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Определение		Уровень
1) У человека он отвечает за тонус мышц. На этот уровень поступают сигналы от мышечных проприорецепторов, сообщающих таким образом о степени напряжения мышц. Типичное самостоятельное проявление этого уровня – дрожание тела от холода, вздрагивание.	А)	Уровень С
2) Уровень В основная задача этого уровня – координация напряжения отдельных мышц. Типичное самостоятельное проявление этого уровня – потягивания, произвольная мимика, простые рефлексy (например, отдергивание руки от горячего).	Б)	Уровень D
3) Уровень пространственного поля. Движения, выполняемые на данном уровне, носят отчетливо целевой характер: они ведут откуда-то, куда-то и зачем-то, к примеру, плавание, прыжки в длину, высоту, вольные акробатические упражнения, движения рук пианиста по клавиатуре	В)	Уровень А
4) Уровень предметных действий. Большое значение для функционирования этого уровня имеет понятие цели, то есть желательного положения предметов в итоге действия. Примеры движений на этом уровне: питье	Г)	Уровень В

из чашки, снятие шляпы, завязывание галстука

Правильный ответ: 1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

2. Установите соответствие между видом упражнения и его характеристикой. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

Упражнения	Характеристика
1) Изотонические упражнения	А) относительно новая категория физических упражнений, которая включает поднятие тяжестей при различных скоростях
2) Изокинетические упражнения	Б) относят к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени (тренировка выносливости). Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода.
3) Анаэробные упражнения	В) такие физические нагрузки, при которых происходит сокращение мышц и совершается движение в суставах. Их применяют с целью укрепления мышц, восстановления подвижности в патологически измененном суставе, растягивания плевральных спаек, активизации перистальтики кишечника, формирования координированной деятельности органов движения и внутренних органов.
4) Аэробные упражнения	Г) нагрузка этого типа требует, чтобы упражнения выполнялись без использования кислорода, которым мы дышим.

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность. Запишите правильную последовательность букв слева направо

1. Прочитайте текст и установите последовательность видов двигательной деятельности в порядке возрастания эмоционального воздействия

на организм.

- А) плавание
- Б) пешеходная прогулка
- В) танцы

Правильный ответ: Б, А, В

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

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

- А) 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): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

3. Прочитайте текст и установите последовательность сенситивных периодов развития различных физических качеств у детей.

- А) Ловкость
- Б) Гибкость
- В) Мышечная сила
- Г) Быстрота движений, скоростно-силовые возможности
- Д) Общая выносливость

Правильный ответ: Б, А, Г, В, Д

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-

16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

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

Правильный ответ: взаимосвязанных движений

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

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

Правильный ответ: физического

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

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

Правильный ответ: индивидуальных

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

4. _____ лечение используется на III и IV этапах реабилитации, согласуется с предыдущим лечением и использует в своём арсенале воздействие на организм человека природных факторов и особенности климата.

Правильный ответ: санаторно-курортное / санаторное / курортное.

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Ответьте на вопрос:

1. Как называются физические факторы воздействия в физиотерапии?

Правильный ответ:

Физические факторы воздействия в физиотерапии называют искусственные физические факторы.

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

2. Определите разницу между аэробной и анаэробной нагрузкой.

Правильный ответ:

Аэробная нагрузка – это нагрузка, при которой организм использует кислород как главный источник энергии (обязательный минимум). Это происходит в том случае, если у упражнений низкая интенсивность, и телу не нужно активировать дополнительные ресурсы для того, чтобы продолжать движение.

При анаэробных нагрузках тело полагается на собственный запас ресурсов – гликоген (обязательный минимум), углевод, содержащийся в мышцах и в печени. После того как запасы гликогена истощаются, в ход идут жирные кислоты.

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

3. Какой вид упражнений оказывает лечебное влияние, способствующее реабилитации, благодаря самостоятельному использованию метода постизометрической релаксации (ПИР)?

Правильный ответ:

Вид упражнений, который оказывает лечебное влияние, способствующее реабилитации, благодаря самостоятельному использованию метода постизометрической релаксации называется изометрическая тренировка.

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

4. Какие меры безопасности, необходимы перед использованием открытого теннисного корта?

Правильный ответ:

Осмотр поверхности на дефекты, проверка сетки и ворот, обеспечение освещения и инструктаж по правилам игры

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

Задания открытого типа с развернутым ответом

Дайте развернутый ответ на вопрос.

Тема: Защита отчета о прохождении производственной (тренинговой) практики.

Задачи:

Подготовка презентации для защиты отчета о прохождении практики:

– содержание презентации должно отражать содержание всех разделов отчета о практике;

– количество слайдов презентации – не менее десяти;

– структура презентации: первый слайд – титульный, второй слайд – задачи практики в соответствии с индивидуальным планом, следующие слайды – характеристика содержания основной части отчета в соответствии с ее структурой, предпоследний слайд – выводы по результатам практики и предложения по усовершенствованию ее организации и содержания, последний слайд – контакты обучающегося и руководителя практики;

– оформление презентации – стандартные требования, использование встроенных цветовых схем, шрифтов, возможностей визуализации информации.

Время выполнения – 18 часов.

Ожидаемый результат: презентация для защиты отчета о прохождении практики.

Критерии оценивания: соответствие подготовленной презентации для защиты отчета о прохождении практики требованиям по структуре, содержанию и оформлению.

Компетенции (индикаторы): УК-1; УК-2; УК-3; УК-4; УК-5; УК-6; УК-7; УК-8; УК-9; УК-10; ОПК-1; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-8; ОПК-9; ОПК-10; ОПК-11; ОПК-12; ОПК-13; ОПК-14; ОПК-15; ОПК-16; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по практике «Производственная (тренинговая) практика» 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)