

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 » 20 25 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Технологии адаптивной двигательной рекреации»

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

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

доцент _____ Яковлева Е. В.

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
«Технологии адаптивной двигательной рекреации»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Для человека в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- А) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал
- Б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал
- В) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал
- Г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-1

2. Выберите один правильный ответ

Оздоровительная система Н.М. Амосова называется:

- А) «100 подскоков»
- Б) «1000 движений»
- В) «1000 приседаний»
- Г) «100 наклонов»

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-1

3. Выберите один правильный ответ

Усилия, затрачиваемые человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, езде на велосипеде в гору, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин., соответствуют:

- А) умеренной физической активности
- Б) интенсивной физической активности
- В) чрезмерной физической активности
- Г) регулярной физической активности

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- | | |
|----------------------------|--|
| 1) Динамические упражнения | А) Применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и |
|----------------------------|--|

- психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания.
- 2) Общеукрепляющие упражнения Б) Чередование сокращения с последующим расслаблением мышц, с изменением их длины.
- 3) Специальные упражнения В) Восстанавливают функцию организма (избирательно действуют при заболевании).

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): ПК-1

2. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- 1) Без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии или с незначительными отклонениями, но хорошей физической подготовкой. А) Подготовительная группа
- 2) С отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии без выраженных нарушений функций организма, но с низкой физической подготовкой, что является противопоказанием к участию в спортивных соревнованиях и для интенсивных нагрузок и показанием для проведения общеоздоровительных и лечебных мероприятий. Б) Специальная группа
- 3) Со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии, являющимися противопоказанием для занятий физкультурой по учебной программе и показанием для назначения лечебной физкультуры. В) Основная группа

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ПК-1

3. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

- 1) Организованный педагогический процесс воздействия на личность ребенка средствами физической культуры в целях совершенствования форм и функций его организма, сохранения и укрепления здоровья малыша, формирования основ знания, двигательных умений и навыков, а также приобщения ребенка к нравственным общечеловеческим ценностям. А) Физическая культура
- 2) Часть общей культуры человечества и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Б) Физическая нагрузка
- 3) Степень воздействия физических упражнений на организм ребенка в тех или иных зонах мощности (слабой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной), вызывающая прибавочную физиологическую активность соответствующих функций и физиологических систем организма (относительно покоя). В) Физическое воспитание

Правильный ответ

1	2	3
---	---	---

В	А	Б
---	---	---

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Прочитайте текст и установите последовательность.

Установите последовательность условий применения экстремальных видов адаптивной физической культуры.

А) наличие технических предпосылок обеспечения абсолютной безопасности выполнения двигательных заданий;

Б) наличие у специалистов адаптивной физической культуры сформированных и отработанных умений и навыков оказания занимающимся физической помощи и страховки;

В) совершенное владение специалистами по адаптивной физической культуре техникой выполнения и демонстрации экстремальных упражнений, наличие у них иллюстративных материалов (видеозапись, фотографии и т.п.) с демонстрацией выполнения экстремальных двигательных действий инвалидами;

Г) наличие средств оказания первой медицинской помощи в местах проведения занятий по экстремальным видам адаптивной физической культуры.

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-1

2. Прочитайте текст и установите последовательность.

Основными задачами креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры являются:

А) развитие креативных (творческих) и эстетических способностей у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Б) обеспечение возможностей для развития сферы чувств, соучастия, сопереживания, самовыражения своего состояния, настроения, духовной сущности человека в сфере двигательной практики

В) преодоление психологических комплексов, снятие «мышечных зажимов» с помощью физических упражнений, музыки, танцев, сюжетных игр и т.д.

Г) активизация мыслительного процесса и познавательного интереса, овладение навыками общения и коллективного творчества, совершенствование коммуникативной деятельности

Д) приобщение к искусству и другим видам творческой деятельности, к видам адаптивного спорта, связанным с искусством (танцы в колясках, фигурное катание и др.)

Е) приобщение к другим видам адаптивной физической культуры и доступным областям профессионально-трудовой деятельности

Правильный ответ: А, Б, Г, В, Д, Е

Компетенции (индикаторы): ПК-1

3. Прочитайте текст и установите последовательность.

Согласно распоряжения Правительства Российской Федерации от 19.03.2022 № 547-р, от 14.10.2022 № 3035-р) установить денежное вознаграждение российским спортсменам по итогам выступлений на XXIV Олимпийских зимних играх в г. Пекине (Китайская Народная Республика) и спортсменам спортивных сборных команд Российской Федерации, включенным в состав паралимпийской делегации Российской Федерации для участия в XIII Паралимпийских зимних играх 2022 года в г. Пекине (Китайская Народная Республика) , - участникам открытых всероссийских спортивных соревнований "Зимние Игры Паралимпийцев "Мы вместе. Спорт" в размере: 4000000 рублей; 2500000 рублей; 1700000 рублей.

Установите сумму согласно награды:

А) за бронзовую медаль;

Б) за серебряную медаль;

В) за золотую медаль.

Правильный ответ: В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Идеомоторные физические упражнения – _____ движения.
(ответ запишите прилагательным)

Правильный ответ: мысленное представление

Компетенции (индикаторы): ПК-1

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Дозированное восхождение – это _____

Правильный ответ: терренкур

Компетенции (индикаторы): ПК-1

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Привычная поза непринужденно стоящего человека – это _____

Правильный ответ: осанка

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Степень воздействия физических упражнений на организм ребенка в тех или иных зонах мощности (слабой, умеренной, большой,

субмаксимальной и максимальной), вызывающая прибавочную физиологическую активность соответствующих функций и физиологических систем организма (относительно покоя).

Правильный ответ: физическая нагрузка / нагрузка

Компетенции (индикаторы): ПК-1

2. Процесс проектирования конечного результата образовательной деятельности, выполняющего функцию стратегии, отвечающей на вопрос «Зачем ты собираешься это делать?»

Правильный ответ: цель педагогическая / педагогическая цель / цель

Компетенции (индикаторы): ПК-1

3. Здоровый образ жизни человека — комплексная система ценностноориентированного отношения человека к себе и своему здоровью, позволяющая ему при помощи биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, а также средств физической культуры, адекватных возможностям организма, осознанно удовлетворять свои двигательные, социальные и биологические потребности для обеспечения активного долголетия.

Правильный ответ: здоровый образ жизни человека / ЗОЖ

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Дайте определение адаптивного спорта.

Время выполнения – 10 минут.

Ожидаемый результат:

Адаптивный спорт - это разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов (особенно у талантливой молодёжи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-1

2. Ситуационная задача

В 1848 году Себастьян Кнейп серьезно заболел и начал активно изучать медицинскую литературу для поиска оптимального способа лечения. Он пробовал на себе всевозможные обливания, купания, причем даже в холодное время года и в итоге, ему удалось полностью победить свой недуг.

В 1886 году вышла книга Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение» в которой была описана уникальная методика укрепления организма с помощью воды.

Кнейп основывал свою методику на таких принципах как: фитотерапия, водолечение, прогулки, занятия гимнастикой, здоровое питание. В последствии данные направления не были забыты, а напротив, получили развитие и активно используются, в том числе на многих европейских курортах. Огромный вклад Кнейп внес в методику закаливания, разработав собственную систему, имеющую несколько этапов. Хождение. Кнейп считал, что постоянное ношение обуви, проживание в городах, серьезно ухудшают здоровье человека. Поэтому, в своей книге, он считает важным для здоровья и закаливания ходить босиком по воде, мокрой траве, камням и свежему снегу. Погружение. На втором этапе необходимо погружаться в холодную воду, причем начинать нужно с какой-либо части тела: лица, рук, ног. Погружение полностью всего тела на начальном этапе не рекомендуется. Обливание. На данной стадии следует приступить к обливанию, причем делать это можно как холодной, так и теплой или горячей водой.

Какую температуру холодной и горячей воды при обливании рекомендовал практиковать Кнейп?

Время выполнения – 10 минут.

Ожидаемый результат:

Температура воды должна быть в пределах 15° (холодное обливание), или выше 40° при горячем. Утро или вечер – самое лучшее время для проведения процедур.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-1

3. Ситуационная задача

В разных видах адаптивной физической культуры урочные и неурочные формы занятий распределяются следующим образом.

Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры;
- уроки ритмики (в младших классах);
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления).

Адаптивная физическая рекреация осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную.

Перечислите известные вам формы занятий.

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

В режиме дня они представлены в виде:

- утренней гимнастики (до уроков);

- организованных игр на переменах;
- спортивного часа (после уроков). Внеклассные занятия имеют следующие формы:

- рекреативно оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и других формах), организованных на добровольной самодеятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами учащихся;

- физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»;

- интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми;

- прогулки и экскурсии;

- дни здоровья.

Во внешкольное время адаптивная физическая рекреация имеет следующие формы:

- занятия в летних и зимних оздоровительных лагерях;

- занятия и игры в семье;

- занятия в реабилитационных центрах;

- занятия в семейно-оздоровительных клубах;

- самостоятельные занятия.

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы (в том числе и в колясках), хоккей на полу, баскетбол, плавание, легкая атлетика и др.) в двух формах:

- тренировочные занятия;

- соревнования.

Второе направление реализуется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов, ДЮСШ, сборных командах по видам спорта в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения, Всероссийского движения глухих.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Технологии адаптивной двигательной рекреации» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.02 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)