

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» 02 2025 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 0 — Яковлева Е. В.

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
«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 | A) Применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и |
|----------------------------|--|

- 2) Общеукрепляющие упражнения Б) психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания.
- 3) Специальные упражнения В) Чередование сокращения с последующим расслаблением мышц, с изменением их длины. 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 А) Подготовительная группа здоровья и физическом развитии или с незначительными отклонениями, но хорошей физической подготовкой.
- 2) С отклонениями в состоянии Б) Специальная группа 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.
- 3) Со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии, являющимися противопоказанием для занятий физкультурой по учебной программе и показанием для назначения лечебной физкультуры.

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.

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.

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).

А) Физическая культура

Б) Физическая нагрузка

В) Физическое воспитание

Правильный ответ

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

В	А	Б
---	---	---

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Прочтайте 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. Прочтайте 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, сопреживания, 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 разливных 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)