

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.

« 26 » 20 25 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в
адаптивной физической культуре»**

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

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

доцент Скнарина Е.Ю.

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
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в
адаптивной физической культуре»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Внешняя среда – это:

А) сложный комплекс природных, социальных, бытовых, производственных и других факторов, в которых протекает жизнь, труд и отдых человека на протяжении всей его жизни,

Б) коллектив, в котором учится (работает) человек,

В) экологическая обстановка в том регионе, где проживает человек,

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

2. Выберите один правильный ответ

Внезапное, острое нарушение здоровья с повреждением тканей и органов:

А) травма

Б) царапина

В) перелом

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

3. Выберите один правильный ответ

Где чаще всего можно получить травму:

А) в квартире

Б) во дворе

В) во время урока музыки

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

4. Выберите один правильный ответ

Назовите травмы, чаще всего встречающиеся при занятиях физическими упражнениями:

А) растяжения мышц

Б) солнечные удары

В) переохлаждение организма

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

5. Выберите все правильные варианты ответов

Гигиена – это:

А) одна из старейших областей медицинских знаний,
Б) наука, цель которой – охрана здоровья и профилактика заболеваний человека,

В) наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества,

Правильный ответ: А, Б, В

Компетенции (индикаторы): ПК-1

6. Выберите все правильные варианты ответов

Факторы, которые могут привести к нарушению состояния здоровья человека:

А) резкие колебания метеорологических условий,

Б) значительное загрязнение воздуха,

В) неблагоприятные бытовые и производственные условия,

Г) недоброкачественная вода,

Д) длительное физическое и психическое перенапряжение,

Е) недостаточный или избыточный уровень двигательной активности,

Ж) нерациональное питание,

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д, Е, Ж

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

Задания закрытого типа на установление соответствия

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

Потенциал методов		Методы изучения внешней среды	
1)	Методы изучения внешней среды, которые позволяют оценить уровень освещенности, уровень шума, уровень температуры и влажности, направления и скорости движения воздуха	А)	Бактериологические методы
2)	Методы изучения внешней среды, которые необходимы для оценки химического состава воздушной среды, химического состава почвы, исследования качества воды, изучения биологической ценности продуктов питания	Б)	Химические методы
3)	Методы изучения внешней среды, которые используются для оценки: бактериальной обсемененности воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов и	В)	Физические методы

других объектов, которые могут служить источником или переносчиком возбудителей инфекционных заболеваний,

Правильный ответ

1	2	3
В	Б	А

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

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

Толкование понятия	Определение понятия
1) Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни	А) Факторы, влияющие на здоровье человека
2) Оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек,	Б) Здоровый образ жизни
3) Социальный признак как мера трудоспособности, социальной активности, активного преобразующего деятельного отношения человека к миру; личностный признак как здоровьесберегающая стратегия индивидуальной жизни человека, степень господства его над собой и обстоятельствами жизни	В) Оценка здоровья

Правильный ответ

1	2	3
А	Б	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

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

Толкование понятия	Определение понятия
1) Традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на	А) Степ-аэробика

подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

- | | | | |
|----|---|----|------------------------|
| 2) | Эффективный вид оздоровительной аэробики, занятия которой предполагают использование специальной степ-платформы с регулируемой высотой (15, 20 и 25 см) | Б) | Ритмическая гимнастика |
| 3) | Упражнения на растяжку и гибкость, оздоровительная растягивающая гимнастика | В) | Фитбол-аэробика |
| 4) | Оздоровительная аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера | Г) | Стретчинг |

Правильный ответ

1	2	3	4
Б	А	Г	В

Компетенции (индикаторы): ПК-1

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Установите правильную последовательность процедуры закаливания

- А) обливание или купание в холодной воде
- Б) контрастный душ
- В) обтирания
- Г) ножные ванночки

Правильный ответ: В, Г, Б, А

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

2. Установите правильную последовательность действий при мытье рук

- А) Намочить кисти рук водой
- Б) Встать перед раковиной, стараясь не касаться ее поверхности руками и одеждой
- В) Включить воду и отрегулировать температуру до комфортного значения (35–40 °С).
- Г) Нанести мыло на ладонь при помощи дозатора, обработать кисти рук мылом круговыми движениями
- Д) Выключить воду, повернув смеситель локтем, и вытереть насухо руки бумажным полотенцем
- Е) Смыть мыло проточной водой по направлению от кончиков пальцев к запястью

Правильный ответ: Б, В, А, Г, Е, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-1

3. Установите правильную последовательность действий при небольших повреждениях, царапинах и ссадинах

- А) Обработать рану антисептиком
- Б) Промыть место раны проточной водой
- В) Промыть место раны водой с мылом

Правильный ответ: Б, В, А

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Система гимнастических, танцевальных и других упражнений циклического характера, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности, это _____

Правильный ответ: аэробика

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Силовая гимнастика, это _____

Правильный ответ: бодибилдинг

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Как называется оздоровительная аэробика в воде, часто с использованием специально разработанных для этого различных предметов?

Правильный ответ: аквааэробика / гидроаэробика

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

2. Показатели бактериологического загрязнения воды

Правильный ответ: микробное число воды / титр кишечной палочки / индекс кишечной палочки / кишечная палочка

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

При обследовании учебной аудитории в вузе с центральным отоплением установлено, что средняя температура воздуха равна 25°C, относительная влажность воздуха 80%, скорость движения воздуха 0,1 м/с.

1. Дать заключение о микроклиматических условиях аудитории, о теплоощущениях людей находящихся в нем и рекомендации по улучшению микроклимата.

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

Нормальное значение температуры воздуха в аудитории 18–20°C, относительная влажность воздуха 40–60%, скорость движения воздуха 0,2–0,4 м/с. При таких значениях параметров микроклимата люди, находящиеся в аудитории, будут чувствовать себя комфортно. В обследованной аудитории температура и влажность воздуха повышены, а скорость движения воздуха понижена, в результате чего теплоотдача с поверхности тела людей, находящихся в аудитории, будет затруднена. При таком микроклимате будет жарко и душно.

Для улучшения микроклимата следует усилить вентиляцию аудитории за счет более частого и интенсивного проветривания. Следует подумать и о регулировании теплоподдачи в батареях центрального отопления за счет снижения температуры теплоносителя или уменьшения объема его поступления путем прикрытия вентиля.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

2. Ситуационная задача

Для водоснабжения спортлагеря предполагается использовать артезианскую скважину. Качество воды:

запах - 1 балл,
привкус - 2 балла,
цветность - 15 ,
мутность - 1,5мг/л,
жесткость общая - 5 ммоль/л,
окисляемость перманганатная - 5,0 мг/л,
сульфаты - 350мг/л,
хлориды - 130мг/л,
железо - 0,3 мг/л,
фтор - 1,2мг/л,
коли-индекс - 3.

В лагере одномоментно отдыхают 140 человек, производительность одной артезианской скважины 120 куб.м. в сутки.

1. Дайте заключение о возможности использования данной артезианской скважины для обеспечения водой спортлагеря.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

Артезианскую скважину можно использовать для обеспечения водой спортлагеря, т.к. качество воды соответствует норме, дебит соответствует нормам водопотребления.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-14

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной 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 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)