



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» В
Г.ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ (Институт технологий
(филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Н.М. Сидоркина
«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)
43.03.01 Сервис
направленность Социально-культурный сервис

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

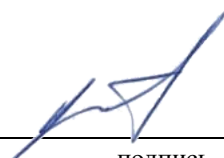
составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис

направленность Социально-культурный сервис

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «22» 04. 2024 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Стар. Преподаватель


_____ Четвериков С.В.
подпись
« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

И.о. зав. кафедрой


_____ А.А. Морозова
подпись
« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

Согласовано:

Директор МБУК «Дубенцовский СДК» ст. Дубенцовская


_____ Ю.С. Родионова
«22» _____ 04 _____ 2024г.

Директор ООО «Бонжур»


_____ Бударина Э.В.
«22» _____ 04 _____ 2024г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной,

с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы и темы практики	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ¹
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры.	Выполнение задания	1.1-1.4 2.1-2.3 3.1	Вопросы для защиты	посещение рабочего места, подготовка отчета по практике, умение делать выводы
	УК-7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной сферы.	Выполнение задания		Вопросы для защиты	
	УК-7.3	Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.	Выполнение задания		Вопросы для защиты	

1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Адаптивная физическая культура» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

проводится в форме зачета. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов ²)						Промежуто чная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуто чной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцио нные занятия (X ₁)	Практи чески заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцио нные занятия (X ₂)	Практи ческие занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено; Более 41 балла – зачтено
-	-	-	-	-	-		
Сумма баллов за 1 блок =			Сумма баллов за 2 блок =				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета		
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам		
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		

² Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры.

По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

Зачет по дисциплине «Адаптивная физическая культура» проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы для промежуточной аттестации. Задание для зачета состоит из 3 вопросов. Первый и второй вопрос позволяют проконтролировать знания обучающегося, третий – умения и навыки. Правильные ответы на первый и второй вопросы оцениваются в 15 баллов, третий – в 20 баллов. За неверно выполненное задание – 0 баллов.

Сумма баллов по дисциплине 100 баллов

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;
- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (зачету) баллы;
- вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).
2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.
3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.
3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;
4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);
5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости $Y(X)$ с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.
6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

Контрольные вопросы.

1. Адаптивная физическая культура, как научная дисциплина 2.
Виды адаптивной физической культуры
3. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты.
5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях паралимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
6. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
7. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
8. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
10. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков

(инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).

11. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

12. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями

13. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения

14. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха 15.

Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации,

непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли

микросоциума – их характеристика.

16. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности,

наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.

17. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и

индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной

направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

18. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в

адаптивной физической культуре

19. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные,

идеомоторные и психорегуляторные и психорегулирующие, наглядные, технические и

др.).

20. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и

вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.

21. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения;

22. Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная

коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной

23. История возникновения и развития Паралимпиады.

22. История возникновения и развития адаптивного спорта глухих.

25. История возникновения и развития Специальной олимпиады.

26. Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

27. Особенности адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью.

28. Методы и средства диагностики физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

29. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки.

30. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины ЮНОШИ.

Лёгкая атлетика	5	4	3
Бег 100м	13,2	13,8	14,0
Бег 500м	1,30	1,36	1,42
Бег 1000м	3,45	4,00	4,15
Бег 3000м	12,30	13,05	13,40
Силовые			
Подтягивание	15	12	9
Пресс	10	7	5
Прыжки.			
Прыжки на скакалке	135	120	105
Прыжки в длину	250	220	230

ДЕВУШКИ

Лёгкая атлетика	5	4	3
Бег 100м	16,0	16,5	17,0
Бег 500м	1,55	2,00	2,05
Бег 1000м	4,30	4,45	5,00
Бег 2000м	10,45	11,20	11,45
Силовые			
Подтягивание	20	16	10
Пресс	60	50	40
Прыжки.			
Прыжки на скакалке	135	120	105
Прыжки в длину	190	180	170

Критерий оценки:

Полнота ответа на поставленный вопрос, умение использовать термины, формулы, приводить примеры, делать выводы и анализировать конкретные ситуации.

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
Студент не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Критерии оценки:

«5» (отлично): выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания практической (лабораторной) работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно «3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (не зачтено): студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической (лабораторной) работы; студент ответил контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Отчет рассматривается как критерий оценки только при выполнении студентом практической работы. Студент не допускается к защите практической работы без ее выполнения.

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура» приведен в таблице

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Адаптивная физическая культура»

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы и темы практики	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ³
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры.	Выполнение задания	1.1-1.4 2.1-2.3 3.1	Вопросы для защиты	посещение рабочего места, подготовка отчета по практике, умение делать выводы
	УК-7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной сферы.	Выполнение задания		Вопросы для защиты	
	УК-7.3	Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.	Выполнение задания		Вопросы для защиты	

Примечание

* берется из РПД

** сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

Карта тестовых заданий

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дисциплина Адаптивная физическая культура

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатор теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите один правильный ответ

Простые (1 уровень)

1 В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

А) 1964

Б) 1944

В) 1922

2 К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

А) С нарушением интеллекта

Б) С патологией дыхательных путей

В) С различными физическими недостатками

3 В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

А) 1983

Б) 1922

В) 1963

4 В каком году была создана Международная федерация - организация спорта для людей с нарушением интеллекта «СпешлОлимпикс»?

- А) 1988
- Б) 1960
- В) 1968**

5 Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:

- А) Специальное Олимпийское движение
- Б) Специальное Европейское движение**
- В) Всемирные игры глухих

6 В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

- А) 1976**
- Б) 1970
- В) 1964

Средне – сложные (2 уровень)

7 К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- А) Социальная
- Б) Медицинская В)**
- Педагогическая Г)**
- Физическая

8 Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- А) Адаптивной двигательной рекреации**
- Б) Адаптивной физической реабилитации
- В) Адаптивного физического воспитания

9 В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых

- А) 1971
- Б) 1990
- В) 1981**

10 В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе:

- А) Лица с заболеваниями кардио-респираторной системы**
- Б) Лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями
- В) Лица с церебральным параличом
- Г) Лица с нарушением органов слуха

11 Что относится к естественно-средовым средствам?

- А) Физиотерапия
- Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма В)**
- Использование солнечных и воздушных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма

12 Что такое идеомоторное упражнение?

- А) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе
- Б) Система приемов самовнушения**

В) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками

13 Что предусматривает принцип социализации?

А) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии

Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в различных видах полезной деятельности, а также систему ценностей, знаний, умений, установок, норм межличностного взаимодействия и правил поведения

В) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе

14 Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?

А) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни

Б) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений

В) Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения

15 Физическая культура сегодня – это А)

Результат человеческой деятельности

Б) Деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития

В) Специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида

16 Принцип сознательности и активности направлен на

А) Использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений

Б) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни

В) Осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии

17 Социальная интеграция – это

А) Совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения функций организма или его органа к изменению окружающей среды

Б) Стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов)

В) Активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми

18 Принцип наглядности предусматривает

А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений

Б) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии

В) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе

19 Принцип систематичности и последовательности направлен на

А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений

Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе

В) Постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения

20 Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры

А) Социальные

Б) Социально-методические

В) Общеметодические

Г) Специально-методические

21 К числу специализированных средств и приемов вербального (речевого) воздействия на занимающихся относятся

А) Инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий)

Б) Оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач)

В) Сопроводительные пояснения и замечания

Г) Устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки

22 Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры?

А) Как реабилитационный процесс

Б) Как врачебно-педагогический процесс

В) Как тренировочный процесс

Сложные (3 уровень)

23 Что такое аутогенная тренировка?

А) Психорегулирующая тренировка

Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе

В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины

22 Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?

А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении

Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях

В) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной

сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства

25 Что такое креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры?

А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях

Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии

В) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

2 Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности)

А) Адаптивная двигательная рекреация

Б) Адаптивная физическая реабилитация

В) Адаптивный спорт

27 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 К социальным принципам адаптивной физической культуры относятся:

2 К функциям адаптивной физической культуры относятся:

А) Профилактическая, воспитательная, спортивная, коммуникативная

Б) Коррекционно-развивающая ориентация, возрастная специфика, компенсаторная направленность

В Гуманистическая ориентированность, социальная интеграция, приоритет микросоциума

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Создание условий для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями через занятия адаптивным физическим воспитанием и спортом

2 Дети и взрослые, имеющие отклонения в развитии и состоянии здоровья постоянного или временного характера и нуждающиеся в создании особых условий для адаптации

А) Цель адаптивной физической культуры
Б) Объект адаптивной физической культуры
В) Предмет адаптивной физической культуры

29 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Способ существования инвалида, постоянно лимитирующий его возможности во всех сферах жизнедеятельности

2 Результат формирования адекватной двигательной базы для обеспечения нормальной двигательной активности

А) Двигательное развитие
Б) Двигательная функция
В) Двигательная активность

30 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Объем движений, который может выполнить инвалид в единицу времени без использования дополнительных вспомогательных устройств и посторонней помощи

2 Объем двигательных действий, которые могут быть выполнены инвалидом при условии создания специальных компенсирующих механизмов и корригирующих воздействий

А) Двигательные способности
Б) Двигательные возможности
В) Двигательная база

31 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Реабилитационные функции адаптивной физической культуры

2 Социальные функции адаптивной физической культуры

- А) Коррекционная, компенсаторная, профилактическая
Б) Гуманистическая, социализирующая, интегративная

32 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

- 1 Способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности
2 Способность выполнять работу заданной интенсивности в конкретном виде деятельности

- А) Общая выносливость
Б) Специальная выносливость
В) Скоростная выносливость

33 Установите соответствие:

(1А, 2В)

- 1) Компонент(вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребностях коммуникативной деятельности и социализации
2 Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

- А) Адаптивный спорт
Б) Адаптивная реабилитация
В) Адаптивное физическое воспитание

34 Установите соответствие:

(1В, 2А, 3Б)

- 1 Время зарождения, характеризующееся возникновением первых видов организованных занятий физическими упражнениями с инвалидами, появлением первых в России спортивных организаций и секций для инвалидов
2 Время накопления опыта, характеризуемый последующим развитием спорта глухих, деятельным развитием теории и методики лечебной физической культуры, организации занятий лечебной физической культуры, применяя спортивные элементы для людей с поражением опорно-двигательного аппарата

- 3 Характеризуется становлением адаптивного спорта в нашей стране, которое началось в 1980 г. с создания первой в СССР Федерации спорта инвалидов при Горспорткомитете Ленинграда

- А) 1932–1980 гг.
Б) 1980–1992 гг.
В) 1932 г.

Сложные (3 уровень)

35 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Психическое здоровье

2 Здоровье

А) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

Б) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Адаптивная физическая культура – это _____, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе (**вид физической культуры**)

37 Впервые термин «адаптивная физическая культура» в России был введен в _____ году профессором С.П. Евсеевым (**1995**)

38 За рубежом в _____ веке стали известны работы _____ ученого Линдемана, который впервые подчеркнул разницу между лечебной физической культурой и реабилитационным спортом, что стало основой направления адаптивная физическая культура _____ (**19, немецкого**)

39 Адаптивная физическая культура включает в себя три крупных области знания — _____ (**физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику**)

40 _____ является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно- развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи _____ (**физическое упражнение**)

41 Адаптивный _____ – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации (**спорт**)

42 Адаптивная физическая _____ как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность человека с отклонениями в состоянии здоровья в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности) (**реабилитация**)

Средне-сложные (2 уровень)

43 Адаптивная двигательная _____ - это компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении (**рекреация**)

44 Цель адаптивной двигательной рекреации - обеспечение оздоровления, улучшение кондиций, повышение уровня жизнестойкости инвалидов с помощью _____ (**движений**)

45 Цель адаптивного спорта - _____ инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта(**социализация**)

46 Главная группа задач адаптивной физической культуры - _____(**коррекционные, компенсаторные и профилактические**)

47 Занятия адаптивной физкультурой полезны для лиц, имеющих стойкие нарушения функций организма, _____, _____, а также для людей пожилого возраста и детей с особыми потребностями _____(**травмы, врожденные патологии и отклонения**)

48 Адаптивное физическое _____ – это компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре(**воспитание (образование)**)

49 _____-приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям(**адаптация**)

50 _____-человек, имеющий нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты(**инвалид**)

51 Реабилитация инвалидов -это специфическая деятельность в области _____, предполагающая повышение уровня дееспособности лиц отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий(**социальной политики**)

52 Признаки поражения спинного мозга - _____ и чувствительности ниже уровня поражения и расстройство функции _____(**утрата произвольных движений, тазовых органов**)

53 Абилизация - комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к _____, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции(**дефекту**)

54 _____- это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения (**социальная интеграция**)

55 Стойкие нарушения _____ - поражение звуковоспринимающего (внутреннего уха, слухового нерва) или звукопроводящего (среднего уха) аппарата(**слуха**)

56 _____ – ведущий фактор развития физических способностей(**движение**)

57 _____ - это совокупность психических, морфологических, физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления или противодействия ему с помощью мышечных напряжений (**мышечная сила**)

58 _____ особенно влияет на скорость передвижения в циклических видах физических упражнений (**темп движений**)

59 _____ – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности (**выносливость**)

60 _____ определяется спецификой вида адаптивного спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление (**специальная выносливость**)

61 Основные методы развития скоростной выносливости: повторный, переменный, _____, _____, соревновательный (**интервальный, игровой**)

62 Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), обеспечивающий способность выполнять движения с _____ (**максимальной амплитудой**)

63 _____ - это совокупность психологических, морфологических, физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), обеспечивающая умение целесообразно строить движения, управлять ими и в случае необходимости быстро перестраивать их (**координационные способности**)

64 Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: _____, различных прыжков, _____, перелезаний, _____ (**бега, лазания, метания**)

65 Методы и методические приемы, способствующие развитию координационных способностей: _____, _____, игровой, соревновательный метод (**повторный метод, вариативный метод**)

66 Координация движений – способность к _____ согласованным движениям тела и его частей (**упорядоченным**)

Сложные (3 уровень)

67 В координационные способности входят следующие составляющие: _____, дифференцирование движений в пространстве, во времени, по усилиям и ритму, _____, ритмичность движений (**координация движений, ориентировка в пространстве**)

68 Средствами силовой подготовки являются упражнения с повышенным сопротивлением: упражнения с преодолением массы _____, упражнения с _____, упражнения в _____ (**собственного тела, внешним сопротивлением, изометрическом режиме**)

69 Зависимость развития физических способностей от двигательных режимов: каждое последующее упражнение выполняется в фазе не _____ работоспособности, каждое последующее упражнение выполняется в фазе _____ восстановления

работоспособности, каждое последующее упражнение выполняется в фазе _____ (повышенной работоспособности)(**довосстановления, полного, сверхвосстановления**)

70 Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие _____, имеющего отклонения в состоянии здоровья (**жизнеспособности человека**)

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Адаптивная физическая культура			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	22	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Адаптивная физическая культура			
Уровень освоения	Тестовые задания			
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение	
1.1.1	1 В каком году была создана первая спортивная организация глухих? А) 1964 Б) 1944 В) 1922 2 К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится: А) С нарушением интеллекта Б) С патологией дыхательных путей В) С различными физическими недостатками 3 В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)? А) 1983 Б) 1922 В) 1963 4 В каком году была создана Международная федерация -	26 Установите соответствие: 1 Компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека как отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении 2 Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок) или навсегда связ с основным заболеванием,	36 Адаптивная физическая культура – это _____, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе 37 Впервые термин «адаптивная физическая культура» в России был введен _____ году профессором С.П. Евсеевым 38 За рубежом в _____ веке стали известны работы _____ ученого Линдемана, который впервые подчеркнул разницу между лечебной физической культурой и реабилитационным спортом, что стало основой направления адаптивная физическая культура _____ 39 Адаптивная физическая культура включает в себя три крупных области знания -	

	спорта для людей с нарушением интеллекта «Специальный Олимпикс»? А) 1988 Б) 1960 В) 1968 5 Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта: А) Специальное Олимпийское движение Б) Специальное Европейское движение В) Всемирные игры глухих	например, являющимся причиной инвалидности А) Адаптивная двигательная рекреация Б) Адаптивная физическая реабилитация В) Адаптивный спорт 27 Установите соответствие: 1 К социальным принципам адаптивной физической культуры относятся: 2 К функциям адаптивной физической культуры относятся: А) Профилактическая, воспитательная, спортивная, коммуникативная Б) Коррекционно-развивающая ориентация, возрастная специфика, компенсаторная направленность В) Гуманистическая ориентированность, социальная интеграция, приоритет микросоциума	40 _____ является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи 41 Адаптивный _____ – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности социализации 42 Адаптивная физическая _____ как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность человека с отклонениями в состоянии здоровья в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности)
1.1.2	6 В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом? А) 1976 Б) 1970 В) 1964 7 К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа): А) Социальная Б) Медицинская В) Педагогическая Г) Физическая 8 Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга инвалидами – это основные задачи: А) Адаптивной	28 Установите соответствие: 1 Создание условий для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями через занятия адаптивным физическим воспитанием и спортом 2 Дети и взрослые, имеющие отклонения в развитии и состоянии здоровья постоянного или временного характера и нуждающиеся в создании особых условий для адаптации А) Цель адаптивной физической культуры Б) Объект адаптивной физической культуры В) Предмет адаптивной физической культуры 29 Установите соответствие: 1 Способ существования инвалида, постоянно лимитирующий	43 Адаптивная двигательная _____ – это компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении 44 Цель адаптивной двигательной рекреации – обеспечение оздоровления, улучшение кондиций, повышение уровня жизнестойкости инвалидов с помощью _____ 45 Цель адаптивного спорта – _____ инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально

	двигательной рекреации Б) Адаптивной физической реабилитации В) Адаптивного физического воспитания 9 В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых А) 1971 Б) 1990 В) 1981 10 В Паралимпийских играх спортсмены не состоят в группе: А) Лица с заболеваниями кардио-респираторной системы Б) Лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями В) Лица с церебральным параличом Г) Лица с нарушением органов слуха 11 Что относится к естественно-средовым средствам? А) Физioterapia Б) Использование вод в целях укрепления здоровья, закаливания организма В) Использование солнечных и воздушных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма 12 Что такое идеомоторное упражнение? А) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе Б) Система приемов самовнушения В) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками 13 Что предусматривает принцип социализации? А) Активное использование физических упражнений в жизни	его возможности во всех сферах жизнедеятельности 2 Результат формирования адекватной двигательной базы для обеспечения нормальной двигательной активности А) Двигательное развитие Б) Двигательная функция В) Двигательная активность 30 Установите соответствие: 1 Объем движений, который может выполнить инвалид в единицу времени без использования дополнительных вспомогательных устройств и посторонней помощи 2 Объем двигательных действий, которые могут быть выполнены инвалидом при условии создания специальных компенсирующих механизмов и корректирующих воздействий А) Двигательные способности Б) Двигательные возможности В) Двигательная база 31 Установите соответствие: 1 Реабилитационные функции адаптивной физической культуры 2 Социальные функции адаптивной физической культуры А) Коррекционная, компенсаторная, профилактическая Б) Гуманистическая, социализирующая, интегративная 32 Установите соответствие: 1 Способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности 2 Способность выполнять работу заданной интенсивности в конкретном виде деятельности А) Общая выносливость Б) Специальная выносливость В) Скоростная выносливость 33 Установите соответствие:	возможной самореализации в одной из видов адаптивного спорта 46 Главная группа задач адаптивной физической культуры-_____ 47 Занятия адаптивной физкультурой полезны для лиц, имеющих стойкие нарушения функций организма, _____, _____, а также для людей пожилого возраста и детей с особыми потребностями _____ 48 Адаптивное физическое _____ - это компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре 49 _____ - приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям 50 _____ - человек, имеющий нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты 51 Реабилитация инвалидов - это специфическая деятельность в области _____, предполагающая повышение уровня дееспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий 52 Признаки поражения спинного мозга-_____ и чувствительности ниже уровня поражения и расстройство функции _____ 53 Адаптация - комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к _____, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции 54 _____ - это
--	---	---	---

	развитии Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовк самостоятельной жизни в обществе, активное участие в различных видах полезной деятельности, а также систем ценностей, знаний, умений, установок, норм межличностного взаимодействия и правил поведения В) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе 14 Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования? А) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни Б) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе выполнения физических упражнений В) Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения 15 Физическая культура сегодня – это А) результат человеческой деятельности Б) деятельность ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития В) специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида 16 Принцип сознательности и активности направлен на А) Использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе	адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и социализации 2 Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре А) Адаптивный спорт В) Адаптивная реабилитация В) Адаптивное физическое воспитание 34 Установите соответствие: 1 Время зарождения, характеризующееся возникновением первых видов организованных занятий физическими упражнениями с инвалидами, появлением первых в России спортивных организаций и секций для инвалидов 2 Время накопления опыта, характеризующий последующим развитием спорта глухих, деятельным развитием теории и методики лечебной физической культуры, организации занятий лечебной физической культуры, применяя спортивные элементы для людей с поражением опорно-двигательного аппарата А) 1932–1980 гг. Б) 1980–1992 гг. В) 1932 г.	двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения 55 Стойкие нарушения _____ - поражение звуковоспринимающего (внутреннего уха, слухового нерва) или звукопроводящего (среднего уха) аппарата 56 _____ – ведущий фактор развития физических способностей 57 _____ - это совокупность психических, морфологических, физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления или противодействия ему с помощью мышечных напряжений 58 _____ особенно влияет на скорость передвижения в циклических видах физических упражнений 59 _____ – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности 60 _____ определяется спецификой вида адаптивного спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление 61 Основные методы развития скоростной выносливости: повторный, переменный, _____, _____, _____, _____, _____, _____ 62 Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов
--	---	--	---

	выполнения физических упражнений Б) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни В) Осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии 17 Социальная интеграция – это А) Совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды Б) Стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов) В) активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми 18 Принцип наглядности предусматривает А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений Б) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии В) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе 19 Принцип систематичности и последовательности направлен на А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных		организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), обеспечивающий способность выполнять движения с 63 _____ - это совокупность психологических, морфологических, физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), обеспечивающая умение целесообразно строить движения, управлять ими и в случае необходимости быстро перестраивать их (координационные) 64 Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: _____, различных прыжков, _____, перелезаний, _____ 65 Методы и методические приемы, способствующие развитию координационных способностей: _____, _____, игровой, соревновательный метод 66 Координация движений – способность к _____ согласованным движениям тела и его частей (упорядоченным)
--	--	--	---

	функций в процессе выполнения физических упражнений Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовкак самостоятельной жизни в обществе В) Постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения 20 Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры А) Социальные Б) Социально-методические В) Общесметодические Г) Специально-методические 21 К числу специализированных средств и приемов вербального (речевого) воздействия на занимающихся относятся А) Инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий) Б) Оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач) В) Сопроводительные пояснения и замечания Г) Устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки 22 Как рассматривается подготовкак соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры? А) Как реабилитационный процесс Б) Как учебно-педагогический процесс В) Как тренировочный процесс		
1.1.3	23 Что такое аутогенная тренировка? А) Психорегулирующая	35 Установите соответствие: 1 Психическое здоровье 2 Здоровье	67 В координационные способности входят следующие составляющие: _____ , _____

	тренировка Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовк самостоятельной жизни в обществе В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины 22 Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности? А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях В) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства 25 Что такое креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры? А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях	А) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов Б) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов	дифференцирование движений в пространстве, во времени, по усилиям и ритму, _____, ритмичность движений 68 Средствами силовой подготовки являются упражнения с повышенным сопротивлением, упражнения с преодолением массы _____, упражнения с _____, упражнения в _____ 69 Зависимость развития физических способностей от двигательных режимов: каждое последующее упражнение выполняется в фазе не _____ работоспособности, каждое последующее упражнение выполняется в фазе _____ восстановления работоспособности, каждое последующее упражнение выполняется в фазе _____ 70 Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие _____, имеющего отклонения в состоянии здоровья
--	--	---	--

	Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии В) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства		
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	В) 1922
2	Б) С патологий дыхательных путей
3	В) 1963
4	В) 1968
5	Б) Специальное Европейское движение
6	А) 1976
7	Б) Медицинская В) Педагогическая
8	А) Адаптивной двигательной рекреации

36	Вид физической культуры
37	1995
38	19, немецкого
39	Физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику
40	Физическое упражнение
41	Спорт
42	Реабилитация
43	Рекреация
44	Движение

9	В) 1981
10	А) Лица с заболеванием кардио-респираторной системы
11	Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма
12	В) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками
13	Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в различных видах полезной деятельности, а также систему ценностей, знаний, умений, установок, норм межличностного взаимодействия правил поведения
14	А) Сохранение потребностей двигательной активности на протяжении всей жизни
15	Б) Деятельности ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния развития В) педифический

45	Социализация
46	Коррекционные, компенсаторные и профилактические
47	Травмы, врожденные патологии отклонения
48	Воспитание(образование)
49	Адаптация
50	Инвалид
51	Социальной политики

	процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида
16	В) Осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии
17	В) Активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми
18	А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
19	В) Постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения
20	А) Социальные В) Общесметодические Г) Специально-методические
21	А) Инструктирование

52	Утрата произвольных движение, тазовых органов
53	Дефекту
54	Социальная интеграция
55	Слуха
56	Движение
57	Мышечная сила

	(точное и емкое объяснение при постановке заданий) Б) Оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач) В) Сопроводительные пояснения и замечания
22	Б) Как врачебно-педагогический процесс
23	А) Психорегулирующая тренировка В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины
22	А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях
25	Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом

58	Темп движений
59	Выносливость
60	Специальная выносливость
61	Интервальный, игровой

	саморазвитии В) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства
26	1Б, 2А
27	1В, 2А
28	1А, 2Б
29	1В, 2А
30	1А, 2Б
31	1А, 2Б
32	1А, 2Б
33	1А, 2В
34	1В, 2А, 3Б
35	1Б, 2А

62	Максимальной амплитудой
63	Координационные способности
64	Бега, лазания, метания
65	Повторный метод, вариативный метод
66	Упорядоченным
67	Координация движения, ориентировка в пространстве
68	Собственного тела, внешним сопротивлением, изометрическом режиме
69	Довосстановления, полного, сверхвосстановления
70	Жизнеспособности человека

Демоверсия

Комплект тестовых заданий

Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дисциплина Адаптивная физическая культура

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

Выберите **один** правильный ответ

Простые (1 уровень)

1 В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

А) 1964

Б) 1944
В) 1922

2 К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

- А) С нарушением интеллекта
- Б) С патологией дыхательных путей**
- В) С различными физическими недостатками

Средне – сложные (2 уровень)

3 Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- А) Адаптивной двигательной рекреации**
- Б) Адаптивной физической реабилитации
- В) Адаптивного физического воспитания

4 В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых

- А) 1971
- Б) 1990
- В) 1981**

5 В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе:

- А) Лица с заболеваниями кардио-респираторной системы**
- Б) Лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями
- В) Лица с церебральным параличом
- Г) Лица с нарушением органов слуха

6 Что относится к естественно-средовым средствам?

- А) Физиотерапия
- Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма**
- В) Использование солнечных и воздушных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма

7 Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?

- А) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни**
- Б) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
- В) Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения

8 Принцип наглядности предусматривает

- А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений**
- Б) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии
- В) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе

9 Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры?

- А) Как реабилитационный процесс**

Б) Как врачечно-педагогический процесс

В) Как тренировочный процесс

Сложные (3 уровень)

10 Что такое аутогенная тренировка?

А) Психорегулирующая тренировка

Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе

В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

11 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

3 Компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

4 Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности

А) Адаптивная двигательная рекреация

Б) Адаптивная физическая реабилитация

В) Адаптивный спорт

Средне-сложные (2 уровень)

12 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Создание условий для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями через занятия адаптивным физическим воспитанием и спортом

2 Дети и взрослые, имеющие отклонения в развитии и состоянии здоровья постоянного или временного

характера и нуждающиеся в создании особых условий для адаптации

А) Цель адаптивной физической культуры

Б) Объект адаптивной физической культуры

13 Установите соответствие:

(1В, 2А)

3 Способ существования инвалида, постоянно лимитирующий его возможности во всех сферах жизнедеятельности

2 Результат формирования адекватной двигательной базы для обеспечения нормальной двигательной активности

А) Двигательное развитие Б)
Двигательная функция В)
Двигательная активность

14 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Объем движений, который может выполнить инвалид в единицу времени без использования дополнительных вспомогательных устройств и посторонней помощи

2 Объем двигательных действий, которые могут быть выполнены инвалидом при условии создания специальных компенсирующих механизмов и корригирующих воздействий

А) Двигательные способности
Б) Двигательные возможности
В) Двигательная база

Сложные (3 уровень)

15 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Психическое здоровье

2 Здоровье

А) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов
Б) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

16 Адаптивная физическая культура – это _____, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе (**вид физической культуры**)

17 _____ является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно- развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи _____ (**физическое упражнение**)

18 Адаптивный _____ – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации (**спорт**)

Средне-сложные(2 уровень)

19 Адаптивная двигательная _____ -это компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении(**рекреация**)

20 Цель адаптивной двигательной рекреации - обеспечение оздоровления, улучшение кондиций, повышение уровня жизнестойкости инвалидов с помощью _____ (**движений**)

21 Цель адаптивного спорта - _____ инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта(**социализация**)

22 _____ - это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения (**социальная интеграция**)

23 _____ – ведущий фактор развития физических способностей(**движение**)

22 _____ особенно влияет на скорость передвижения в циклических видах физических упражнений (**темп движений**)

25 _____ – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности (**выносливость**)

26 _____ определяется спецификой вида адаптивного спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление (**специальная выносливость**)

27 Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), обеспечивающий способность выполнять движения с _____ (**максимальной амплитудой**)

28 Координация движений – способность к _____ согласованным движениям тела и его частей (**упорядоченным**)

Сложные (3 уровень)

29 В координационные способности входят следующие составляющие: _____, дифференцирование движений в пространстве, во времени, по усилиям и ритму, _____, ритмичность движений (**координация движений, ориентировка в пространстве**)

30 Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие _____, имеющего отклонения в состоянии здоровья (**жизнеспособности человека**)

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	1922
2	Б) С патологией дыхательных путей
3	А) Адаптивной двигательной рекреации
4	1981
5	А) Лица с заболеваниями кардио-респираторной системы
6	Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма
7	А) Сохранение потребностей двигательной активности на протяжении всей жизни
8	А) Комплексное использование всех органов чувств и

16	вид физической культуры
17	физическое упражнение
18	спорт
19	рекреация
20	движений
21	социализация
22	социальная интеграция
23	движение
22	темп движений

	активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
9	Б) Как учебно- педагогический процесс
10	А) Психорегулирующая тренировка В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины
11	1Б, 2А
12	1А, 2Б
13	1Б, 2А
14	1А, 2Б
15	1Б, 2А

25	выносливость
26	специальная выносливость
27	максимальной амплитудой
28	упорядоченным
29	координация движений, ориентировка в пространстве
30	жизнеспособности человека

