



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)



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся по направлению подготовки
38.03.01 Экономика
программа бакалавриата «Экономика»
2024 года набора

Волгодонск
2024

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Адаптивная физическая культура» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

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

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

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

И.о. заведующего кафедрой _____ А.А. Морозова
подпись «22» _____ 04 _____ 2024 г.

Согласовано:

Представитель работодателя
Директор по продажам АО «Цимлянский
судомеханический завод» _____ Т.О. Лазурченко
подпись «22» _____ 04 _____ 2024 г.

Финансовый директор
ООО «Мир обоев» _____ Т.С. Путанашенко
подпись «22» _____ 04 _____ 2024 г.

Содержание

	С
1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	4
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	4
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	6
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	7
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	8

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

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

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении 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:

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

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

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные индикаторы достижения компетенций, формирование которых 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 (Таблица 1).

Таблица 1 – Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Проверяемые индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции
УК-7	УК-7.1 Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Формирует роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации
	УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для промежуточной аттестации
	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Формирует навыки использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1.2 Промежуточный контроль знаний: описание показателей и критериев оценивания

Оценивание результатов освоения дисциплины осуществляется в соответствии с Порядком о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов.

По дисциплине «Адаптационный курс первокурсника» предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета.

Таблица 2 – Весовое распределение процентов (баллов) и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий для дисциплин с формой контроля зачёт

Промежуточная аттестация по результатам текущего контроля				
Оценка по виду занятий, (50%)			Итог (%)	Оценка результатов освоения дисциплины
Лекции, 25 %	Практические занятия, 25 %	Общая (интегрированная) фактическая оценка с учетом веса точки (от 0% до 100%)	менее 61 %	неудовлетворительно
			61 %-75%	удовлетворительно
			76%-90%	хорошо
			91%-100%	отлично

Промежуточная аттестация

Зачет является формой промежуточной оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине в целом или по разделу дисциплины. По результатам обучающемуся выставляется «зачет», «не зачет».

Зачтено выставляется обучающемуся, если во время зачета обучающийся продемонстрировал следующие результаты:

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если во время экзамена обучающийся продемонстрировал следующие результаты:

- обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения; анализирует элементы, устанавливает связи между ними;

- ответ по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах экзаменационного билета, является полным или частично полным и удовлетворяет требованиям программы, но не всегда даётся точное, уверенное и аргументированное изложение материала;

- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы;

- обучающийся продемонстрировал владение терминологией соответствующей дисциплины.

Компетенция(и) или её часть(и) сформирована(ы) на высоком и среднем уровне или базовом уровне.

Оценка «не зачет» (менее 61%;) выставляется обучающемуся, 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 решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности, использовать различные источники информации по дисциплине; применять современные технологии формирования команды и управления поведением персонала;

- у обучающегося имеются существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине;

- в процессе ответа по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах экзаменационного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Компетенция(и) или её часть(и) не сформирована(ы).

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

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется по регламентам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Промежуточный контроль (зачет) предназначен для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Форма промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом.

Итоговая оценка определяется на основании суммы баллов, полученных при текущей аттестации и по результатам промежуточной аттестации.

Зачет является заключительным этапом процесса формирования компетенций студента при изучении дисциплины и имеет целью проверку и оценку знаний студентов по теории и применению полученных знаний, умений и навыков.

Зачет проводится по расписанию, сформированному учебным отделом, в сроки, предусмотренные календарным графиком учебного процесса. Расписание промежуточного контроля доводится до сведения студентов не менее чем за две недели до начала экзаменационной сессии.

Зачет принимается преподавателем, ведущим лекционные занятия. В отдельных случаях при большом количестве групп у одного лектора или при большой численности группы с разрешения заведующего кафедрой допускается привлечение в помощь основному лектору преподавателя, проводившего практические занятия в группах.

Зачет проводится только при предъявлении студентом зачетной книжки и при условии выполнения всех контрольных мероприятий,

предусмотренных учебным планом и рабочей программой по изучаемой дисциплине (сведения фиксируются допуском в электронной ведомости). Время подготовки к ответу на зачете составляет 30 минут. По истечении установленного времени студент должен ответить на вопросы билета.

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

Устный опрос - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Примеры тем для устного опроса:

1. Высшее образование как новая ступень развития
2. Вуз как социальная среда
3. Гражданская позиция обучающегося
4. Самовоспитание и самообучение
5. Правила поведения в вузе

При оценке ответа студента надо руководствоваться следующими критериями, учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) грамотное оформление ответа с точки зрения владения нормами литературного языка, категориальным аппаратом и профессиональной терминологией.

Применяется следующая шкала оценивания.

Оценка от 91 до 100 (%), что соответствует оценке «отлично», ставится, если обучающийся:

- 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определение понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка, использует профессиональную терминологию.

Оценка от 76 до 90 (%), что соответствует оценке «хорошо», ставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и литературном оформлении излагаемого.

Оценка от 61 до 75 (%), что соответствует оценке «удовлетворительно», ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в категориальном аппарате.

Оценка менее 61 %, т.е. «неудовлетворительно», ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Реферат - самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания результатов изучения научной проблемы важного экономического, социально-культурного, политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора.

Примеры тем рефератов (презентаций):

1. Теоретическое исследование адаптации студентов
2. Понятия адаптивности и адаптации в психологии
3. Понятие и значение адаптации студентов первого курса
4. Процесс успешной адаптации студента-первокурсника
5. Факторы адаптации студентов младших курсов к обучению в вузе
6. Условия успешной адаптации студента-первокурсника

Шкалы оценивания:

Оценка «отлично» (91 - 100 %) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» (76 - 90 %) – основные требования к докладу и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём доклада; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» (61 – 75 %) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» (60 % и менее) – тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

2.3 Типовые материалы промежуточной аттестации

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачет):

1. Теоретическое исследование адаптации студентов
2. Понятия адаптивности и адаптации в психологии
3. Понятие и значение адаптации студентов первого курса
4. Процесс успешной адаптации студента-первокурсника
5. Факторы адаптации студентов младших курсов к обучению в вузе
6. Условия успешной адаптации студента-первокурсника

Пример тестовых заданий

Проблема адаптации студентов в ВУЗе рассмотрена в работе через следующие **блоки вопросов**:

- 1) Понимание студентами адаптации (1-4 вопросы).
- 2) Самоощущение первокурсников в процессе приспособления (5-10).
- 3) Приспособление к студенческим отношениям (11-15).
- 4) Адаптация студентов к учебной деятельности (16-21).
- 5) Адаптация первокурсников к новым условиям (22-26).
- 6) Роль цифрового мира в процессе приспособления (27-30).

1. Что Вы понимаете под данным термином?

Адаптация -это... _____

2. Согласны ли Вы с утверждением?

Успех зависит от скорости адаптации к новым обстоятельствам.

- а) полностью согласен;
- б) согласен;
- в) почти согласен;
- г) не согласен.

3. Как Вы считаете, способны ли Вы приспособиться к необычным для вас условиям?

- а) способен;
- б) не способен;
- в) затрудняюсь ответить.

4. По Вашему мнению, Вы уже адаптировались к новой учебной среде?

- а) полностью;
- б) частично;
- в) нет;
- г) не задумывался.

5. Вспомните первую неделю обучения в ВУЗе. Как Вы себя чувствовали?

- а) сильно волновался и переживал;
- б) переживал, но не сильно;
- в) был почти спокоен;
- г) был полностью спокоен.

6. Подумайте, а с каким настроением Вы идете на учебу сейчас?

7. Во время занятий Вы активны и инициативны?

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

8. Как часто Вы устаете во время занятий?

- а) всегда;
- б) почти всегда;
- в) иногда;
- г) никогда.

9. Как Вы можете охарактеризовать своё состояние после занятий?

- а) Вы радостны и довольны;
- б) Вы спокойны, но печальны;
- в) Вы беспокойны, огорчены;
- г) Вы нервны и тревожны.

10. Как Вы можете описать своё самочувствие, с которым вы пребываете на занятиях?

11. Как Вы можете описать Ваше общение с однокурсниками?

- а) мне тяжело найти с ними общий язык;
- б) иногда общаться получается довольно легко;
- в) почти всегда общаюсь с ними непринуждённо;

г) я легко нахожу с ними общий язык, общение доставляет удовольствие.

12. Как Вы оцениваете студенческие отношения в группе? (возможно 2 варианта ответа; буквы выбранных вариантов обведите)

- а) сложился дружный коллектив;
- б) выделились активные студенты, но большинство пассивных;
- в) все разделились на компании;
- г) равнодушные, у многих интересы вне группы;
- д) присутствуют конфликтные ситуации.

13. Как Вы считаете, много ли у Вас друзей в группе?

- а) почти вся группа;
- б) довольно много;
- в) небольшое количество;
- г) никого нет.

14. Как Вы считаете, к кому студенты в случаях затруднения чаще всего обращаются за помощью?

- а) к преподавателям;
- б) к сокурсникам;
- в) к родителям;
- г) к посторонним людям.

15. Если бы у Вас была возможность выбрать другую группу, Вы бы перешли в неё?

- а) нет, я комфортно чувствую себя здесь;
- б) нет, я уже привык к этой;
- в) да, я уверен, что мне там будет комфортнее;
- г) затрудняюсь ответить.

16. Вы сделали свой выбор и поступили в данный ВУЗ?

- а) по призванию
 - б) по настоянию (или по совету) родителей;
 - в) по семейным традициям;
 - г) другие причины (указать)
-
-

17. Откуда Вы получили сведения о ВУЗе?

- а) из интернета;
- б) от родителей, родственников или знакомых;

- в) от студентов;
 - г) из других источников
-
-

18. Возникли ли у Вас трудности в связи с переходом от одной системы образования к другой?

19. Видите ли Вы возможность реализовать Ваши способности, таланты в ВУЗе?

- а) уже реализую по мере возможности (укажите что, как и где)
-
-

- б) свои способности я реализую вне Вуза (укажите что, как и где)
-
-

20. Справляетесь ли Вы со всеми учебными заданиями в заданный срок?

- а) да;
- б) да, но с трудом;
- в) нет, не со всеми;
- г) я не успеваю выполнять все задания в срок.

21. Как Вы считаете, в чем причина неспособности студента – первокурсника включиться в учебную деятельность в ВУЗе?

22. Что вызывает у Вас наибольшие проблемы в студенческой жизни?

- а) недостаток свободно времени;
- б) неумение организовать себя;
- в) нехватка средств, неумение их расходовать;
- г) перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание;
- д) особых проблем нет.

23. Считаете ли Вы, что проживать в общежитии интереснее, чем с родителями?

- а) да;
- б) нет;
- в) не задумывался.

24. Представьте, что Вы проживаете в общежитии. Вы бы предпочли жить со своими однокурсниками или безразлично?

- а) хотел бы жить с сокурсниками;
- б) все равно.

25. Умеете ли Вы организовывать своё время?

- а) да, я все успеваю;
- б) иногда мне не хватает времени;
- в) я ничего не успеваю.

26. Какие проблемы, по Вашему мнению, могут возникнуть у студентов, проживающих в общежитии?

27. При подготовке к занятиям Вы отдадите предпочтение книге или интернету?

- а) книга;
- б) интернет;
- в) буду использовать два источника одновременно.

28. Критичны ли Вы к информации в Интернете?

- а) да;
- б) нет.

29. В интернете Вы пользуетесь статьями известных авторов или же не обращаете внимания на источник?

- а) всегда пользуюсь проверенными источниками;
 - б) не придаю источнику информации значение;
 - в) в зависимости от ситуации (указать какой)
-

30. Часто ли Вы пользуетесь компьютером при подготовке к занятиям?

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) я пользуюсь только книгами.

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.

Кодификатором 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) 1924

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) 1924
- 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 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 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) 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 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**

24 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 | основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности |
| 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 | А) Адаптивная двигательная рекреация
Б) Адаптивная физическая реабилитация
В) Адаптивный спорт |

27 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | К социальным принципам адаптивной физической культуры относятся: | А) Профилактическая, воспитательная, спортивная, коммуникативная |
| 2 | К функциям адаптивной физической культуры относятся: | 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

А) Цель адаптивной физической культуры

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

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

А) Двигательное развитие

Б) Двигательная функция

В) Двигательная активность

2 Результат формирования адекватной двигательной базы для обеспечения нормальной двигательной активности

30 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

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

А) Двигательные способности

Б) Двигательные возможности

В) Двигательная база

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

31 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Реабилитационные функции адаптивной физической культуры

А) Коррекционная, компенсаторная, профилактическая

Б) Гуманистическая, социализирующая, интегративная

2 Социальные функции адаптивной

физической культуры

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, 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:

(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 Абилитация - 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, и 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	24	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		Итого	
	Закрытого типа			Открытого типа
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установлен ие последовательности		На дополнение
1.1.1	1 В каком году была создана первая спортивная организация глухих? А) 1964 Б) 1944 В) 1924 2 К группам инвалидов в	26 Установите соответствие: 1 Компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в	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	

	<p>зависимости от характера нарушения функции не относится: А) С нарушением интеллекта Б) С патологией дыхательных путей В) С различными физическими недостатками</p> <p>3 В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)? А) 1983 Б) 1924 В) 1963</p> <p>4 В каком году была создана Международная федерация - организация спорта для людей с нарушением интеллекта «СпешлОлимпикс»? А) 1988 Б) 1960 В) 1968</p> <p>5 Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта: А) Специальное Олимпийское движение Б) Специальное Европейское движение В) Всемирные игры глухих</p>	<p>отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p>отклонениями в здоровье к жизни в обществе</p> <p>37 Впервые термин «адаптивная физическая культура» в России был введен в _____ году профессором С.П. Евсеевым</p> <p>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 _____</p> <p>39 Адаптивная физическая культура включает в себя три крупных области знания- _____</p> <p>40 _____ является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи</p> <p>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</p> <p>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)</p>
1.1.2	<p>6 В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом? А) 1976</p>	<p>28 Установите соответствие: 1 Создание условий для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями через занятия адаптивным физическим воспитанием и</p>	<p>43 Адаптивная двигательная _____ -это компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая</p>

	<p>Б) 1970 В) 1964 7К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа): А) Социальная Б) Медицинская В) Педагогическая Г) Физическая 8Активизация, 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 состояют 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</p>	<p>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 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 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: 1 Реабилитационные функции адаптивной физической культуры 2 Социальные функции адаптивной физической культуры А) Коррекционная, компенсаторная, профилактическая Б) Гуманистическая,</p>	<p>инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, общении 44 Цель адаптивной двигательное 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 возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта 46 Главная группа задач адаптивной физической культуры- _____ 47Занятия адаптивной физкультурой полезны для лиц, имеющих стойкие нарушения функций организма, _____, _____, а также для людей пожилого возраста и детей с особыми потребностями _____ 48Адаптивное _____ -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 ограничениюжизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты 51 Реабилитация инвалидов -это специфическая деятельность в области _____, предполагающая повышение уровня дееспособности лиц отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в сферах</p>
--	--	---	---

	<p>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</p>	<p>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: 1) Компонент (вид) 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</p>	<p>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 Абилитация - комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к _____, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции 54 _____ - это 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 и 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 и инвалидов), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности 60 _____ определяется</p>
--	---	---	--

	<p>результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития</p> <p>В) специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида</p> <p>16 Принцип сознательности и активности направлен на</p> <p>А) Использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений</p> <p>Б) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни</p> <p>В) Осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии</p> <p>17 Социальная интеграция – это</p> <p>А) Совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды</p> <p>Б) Стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов)</p> <p>В) активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми</p> <p>18 Принцип наглядности предусматривает</p> <p>А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе</p>	<p>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</p> <p>А) 1932–1980 гг.</p> <p>Б) 1980–1992 гг.</p> <p>В) 1932 г.</p>	<p>спецификой вида адаптивного спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление</p> <p>61 Основные методы развития скоростной выносливости: повторный, переменный, _____, _____, соревновательный</p> <p>62 Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), обеспечивающий способность выполнять движения с _____</p> <p>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)</p> <p>64 Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: _____, различных прыжков, _____, перелезаний, _____</p> <p>65 Методы и методические приемы, способствующие развитию координационных способностей: _____, _____, игровой, соревновательный метод</p> <p>66 Координация движений – способность к _____ согласованным движениям тела и его частей (упорядоченным)</p>
--	---	--	---

	<p>выполнения физических упражнений</p> <p>Б) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии</p> <p>В) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе</p> <p>19 Принцип систематичности и последовательности направлен на</p> <p>А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений</p> <p>Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе</p> <p>В) Постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения</p> <p>20 Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры</p> <p>А) Социальные</p> <p>Б) Социально-методические</p> <p>В) Общесметодические</p> <p>Г) Специально-методические</p> <p>21 К числу специализированных средств и приемов вербального (речевого) воздействия на занимающихся относятся</p> <p>А) Инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий)</p> <p>Б) Оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач)</p> <p>В) Сопроводительные пояснения и замечания</p>		
--	---	--	--

	<p>Г) Устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки</p> <p>22 Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры?</p> <p>А) Как реабилитационный процесс</p> <p>Б) Как врачебно-педагогический процесс</p> <p>В) Как тренировочный процесс</p>		
1.1.3	<p>23 Что такое аутогенная тренировка?</p> <p>А) Психорегулирующая тренировка</p> <p>Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе</p> <p>В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины</p> <p>24 Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?</p> <p>А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении</p> <p>Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях</p> <p>В) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в</p>	<p>35 Установите соответствие:</p> <p>1 Психическое здоровье</p> <p>2 Здоровье</p> <p>А) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов</p> <p>Б) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов</p>	<p>67 В координационные способности входят следующие составляющие: _____, дифференцирование движений в пространстве, во времени, по усилиям и ритму, _____, ритмичность движений</p> <p>68 Средствами силовой подготовки являются упражнения с повышенным сопротивлением, упражнения с преодолением массы _____, упражнения с _____, упражнения в _____</p> <p>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 _____</p> <p>70 Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие _____, имеющего отклонения в состоянии здоровья</p>

	<p>том числе художественный), другие средства искусства</p> <p>25 Что такое креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры?</p> <p>А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях</p> <p>Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии</p> <p>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</p>		
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) 1924
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
9	В) 1981
10	А) Лица с заболеванием кардиореспираторной 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 и правил поведения
14	А) Сохранение потребности в

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

	двигательной активности на протяжении всей жизни
15	Б) Деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития В) педиатрический 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

51	Социальной политики
52	Утрата произвольных движение, тазовых органов
53	Дефекту
54	Социальная интеграция
55	Слуха

	физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения
20	А) Социальные В) Общесметодические Г) Специально-методические
21	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
22	Б) Как врачебно-педагогический процесс
23	А) Психорегулирующая тренировка В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины
24	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

56	Движение
57	Мышечная сила
58	Темп движений
59	Выносливость
60	Специальная выносливость
61	Интервальный, игровой

	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
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