

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 03.02.2025 11:17:07
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПОО «КУБАНСКИЙ ИПО»)

Учебно-методический центр дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____ О.Л. Шутов
« ____ » _____ 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
По дополнительной профессиональной программе профессиональной
переподготовки
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

530 часов

Краснодар, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
1.1. Общие положения	4
1.2. Формы контроля и траектория измерения уровня совершенствования (формирования новых) компетенций по модулям (темам) программы...	8
2. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ	11
2.1. Задания для текущего контроля успеваемости по дисциплинам (модулям)	12
2.1.1 Задания для самостоятельной работы по дисциплине : «Физиология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»	12
2.1.2 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры»	15
2.1.3 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Медицинские основы адаптивной физической культуры»	16
2.1.4 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»	18
2.1.5 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»	20
2.1.6 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»	23
2.1.7 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп»	27
2.1.8 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы физической реабилитации»	31
2.1.9 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте»	34
2.2. Задания для итоговой аттестации	
2.2.1 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Физиология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»	37
2.2.2 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры»	43
2.2.3 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Медицинские основы адаптивной физической культуры»	45
2.2.4 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»	49
2.2.5 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»	52

культуре»

2.2.6 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания» 55

2.2.7 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп» 60

2.2.8 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы физической реабилитации» 67

2.2.9 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте» 70

2.2.10 Задания для итоговой аттестации по программе «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ

ЗДОРОВЬЯ

(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)» 73

3. СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕСМОТРЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 78

I. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Общие положения

Учебным планом ДПП при реализации программы предусмотрен итоговый контроль знаний слушателей.

Текущий контроль осуществляется в ходе практических занятий в форме устного опроса слушателей, выполнения практических заданий, консультаций и обсуждений по вопросам учебного материала.

Таблица 1

Формы контроля	Содержание деятельности слушателей
Текущий контроль	Выполнение практических заданий, заданий самостоятельной работы, консультации по вопросам изучаемых тем, устный опрос
Промежуточный контроль	Тестирование
Итоговый контроль	Итоговое тестирование

Формы текущего контроля выбираются преподавателем самостоятельно, с учетом специфики темы (модуля), а формы промежуточного контроля и итоговой аттестации - строго по учебному плану программы.

Критерии оценки слушателя

1) Критерии оценки слушателя по освоению программы

Оценка «5» («отлично») выставляется слушателю:

- показавшему всестороннее глубокое знание учебного программного материала;
- способность анализировать и интерпретировать информацию, способность давать квалифицированные заключения, умение свободно выполнять практические задания;
- освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой;
- проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного программного материала, обладание знаниями, умениями в соответствии с планируемыми результатами обучения.

Оценка «4» («хорошо») выставляется слушателю:

- показавшему полное знание учебного программного материала;
- успешно выполнившему предусмотренные программой задачи;
- усвоившему основную рекомендованную литературу;
- способному к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;
- обладающему основными навыками, знаниями и умениями, необходимыми для ведения профессиональной деятельности.

Оценка «3» («удовлетворительно») выставляется слушателю:

- показавшему знание основного учебного материала в объеме, необходимом для
- дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии;
- справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой;
- обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «2» («неудовлетворительно») выставляется слушателю:

- проявившему существенные пробелы в знаниях основного учебного материала;
- допустившему принципиальные ошибки

2) Критерии оценки тестовых заданий, контрольных и самостоятельных работ, кроссвордов:

Таблица 2

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

3) Критерии оценки реферата:

оценка «отлично» выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами;

оценка «хорошо» выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении;

оценка «удовлетворительно» выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы;

оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

4) Критерии оценки устного опроса:

оценку «отлично» получают ответы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме;

оценка "хорошо" ставится слушателю, проявившему полное знание учебного материала, но нет должной степени самостоятельности;

оценка "удовлетворительно" ставится слушателю, проявившему знания основного учебного материала в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, но в основном обладающему необходимыми знаниями и умениями для их устранения при корректировке со стороны преподавателя.

оценка "неудовлетворительно" ставится слушателю, обнаружившему существенные пробелы в знании основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной теме (модулю).

5) Критерии оценки презентации

Таблица 3

СОЗДАНИЕ СЛАЙДОВ	Максимальное количество баллов	Кол-во набранных обучающимся баллов
Титульный слайд с заголовком	5	
Минимальное количество – 10 слайдов	10	
Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук, графики)	5	
Библиография	5	
СОДЕРЖАНИЕ		
Использование эффектов анимации	15	
Вставка графиков, диаграмм, таблиц	10	
Выводы, обоснованные с научной точки зрения, основанные на данных	10	
Грамотное создание и сохранение документов в папке рабочих материалов	5	
Вставка рисунков, фото	5	
ОРГАНИЗАЦИЯ		
Сформулированные идеи ясно изложены и структурированы	10	
Слайды представлены в логической последовательности	5	
Удачное цветовое и композиционное оформление презентации, читабельность текста	10	
Слайды распечатаны в формате заметок	5	
ИТОГО баллов	100	
ОЦЕНКА		
Количество набранных баллов	Оценка	
90 ÷ 100	отлично	
80 ÷ 89	хорошо	
70 ÷ 79	удовлетворительно	
менее 70	неудовлетворительно	

6) Таблица 4 – Критерии оценки эссе

Критерий	Требования к слушателю	Максимальное количество баллов
Знание и понимание теоретического материала.	- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; - используемые понятия строго соответствуют теме; - самостоятельность выполнения работы.	1 балл
Анализ и оценка информации	- грамотно применяет категории анализа; - умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; - способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению; - диапазон используемого информационного пространства (слушатель использует большое количество различных источников информации); - дает личную оценку проблеме;	1 балл
Построение суждений	- ясность и четкость изложения; - логика структурирования доказательств - выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией; - приводятся различные точки зрения и их личная оценка.	1 балл
Оформление работы	- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат; - соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка; - оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации; - соответствие формальным требованиям.	1 балл

7) Критерии оценки тезисов:

Тезисы оцениваются по основным параметрам:

Содержательность: грамотность изложения, полнота раскрытия.

Оригинальность: творческий характер работы.

Логичность: прослеживается логика рассуждений, вопрос рассмотрен с разных точек зрения, с разных позиций.

Оценка «отлично» выставляется, если творческий характер работы, полнота раскрытия темы, логичность изложения, дополнительные, интересные данные, приведенные в работе;

оценка «хорошо» выставляется, если прослеживаются все параметры, но отсутствует оригинальность;

оценка «удовлетворительно» выставляется, если тема раскрыта не полностью;

оценка «неудовлетворительно» выставляется, если отсутствуют два параметра.

1.2. Формы контроля и траектория измерения уровня совершенствования (формирования новых) компетенций по модулям (дисциплинам) программы

Формы контроля и траектория измерения уровня совершенствования (формирования новых) компетенций по модулям (дисциплинам) программы, представлены в таблице 5.

Освоение умений и усвоение знаний **Таблица 5**

Результаты обучения (компетенции, ФГОС)	Умения и знания (справочник квалификационных требований к специальностям)	Учебные модули программы	Форма контроля и оценки
1	2	3	4
ПК-1 Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	Уметь: 1. Показывать изучаемые упражнения и двигательные действия. 2. Устанавливать педагогически целесообразные отношения с поступающими, обучающимися, родителями (законными представителями). 3. Оказывать первую доврачебную помощь.	Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии Теория и организация адаптивной физической культуры Технологии физкультурно-	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование
1	2	3	
	Знать: 1. Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. 2. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии. 3. Теория и методика адаптивной физической культуры. 4. Современные методы, приемы и технологии организации занятий адаптивной физической культурой при	спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Теория и методика адаптивного физического воспитания Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте	

	различных нарушениях функций организма. 5. Методы и методики врачебно-педагогического контроля на учебных занятиях.		
ПК-2 Знание закономерностей развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	Уметь: 1. Выполнять диагностику уровня физической подготовленности поступающих на программы адаптивной физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. 2. Выявлять функциональные возможности, дефект и оценивать психологическое состояние поступающих на программы адаптивной физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. Знать: 1. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. 2. Показания и противопоказания к проведению занятий по адаптивной физической культуре.	Физиология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование
ПК-3 Знание закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций	Уметь: Выявлять функциональные возможности, дефект и оценивать психологическое	Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры Медицинские	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных	состояние поступающих на программы адаптивной физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. Знать: Основы спортивно-медицинской,	основы адаптивной физической культуры	
1	2	3	
и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии.		
ПК-4 Умение способствовать развитию психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развертывания их функций, этиологии и патогенеза заболеваний	Уметь: Выполнять распределение поступающих по группам с учетом их функциональных возможностей и сохранять состав занимающихся в течение всего срока обучения. Знать: 1. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. 2. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии.	Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование
ПК-5 Умение развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья,	Уметь: Выполнять распределение поступающих по группам с учетом их функциональных возможностей и сохранять состав занимающихся в течение	Медицинские основы адаптивной физической культуры Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций	всего срока обучения. Знать: 1. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. 2. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии.	физической культуре	
ПК-6 Умение проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	Уметь: Особенности и методика развития физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности. Знать: Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Теория и методика адаптивного физического воспитания	Самостоятельная работа Устный опрос Тестирование

2 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

2.1 Задания для текущего контроля успеваемости по дисциплинам

2.1.1 Задания для самостоятельной работы по дисциплине

«Физиология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

Ответьте на вопросы:

1. Что является предметом физиологии физической культуры и спорта?
2. Каковы задачи физиологии физического воспитания и спорта?
3. Каково значение спортивной физиологии?
4. Назовите методы исследования, применяемые в физиологии физической культуры и спорта. Дайте им характеристику.
5. Выделите основные этапы становления и развития отечественной физиологии физической культуры и спорта.
6. Назовите виды мышечной деятельности. Дайте им характеристику.
7. Какие виды физических упражнений согласно физиологической классификации Вам известны?
8. Дайте характеристику зонам мощности.
9. Раскройте понятие «двигательный навык». Перечислите характерные черты двигательного навыка.
10. Охарактеризуйте условия, обеспечивающие прочность навыков, их учет в практике физического воспитания
11. Каковы физиологические механизмы развития силы?
12. Перечислите методы силовой тренировки, дайте им характеристику.
13. Опишите возрастные особенности развития силы.
14. Дайте физиологическую характеристику быстроте.
15. Укажите физиологические особенности скоростно-силовой тренировки.
16. Опишите возрастные особенности развития быстроты.
17. Назовите основные принципы построения скоростно-силовой тренировки.
18. Дайте физиологическую характеристику ловкости.
19. Какие периоды являются сенситивными для развития координационных способностей?
20. Раскройте понятие «психологические основы ловкости».
21. Перечислите факторы, влияющие на развития гибкости.
22. Какие возрастные периоды являются сенситивными для развития гибкости?
23. Назовите физиологические механизмы развития выносливости. Дайте им характеристику.
24. Укажите методы тренировки выносливости. Раскройте их содержание.
25. Раскройте понятие «предстартовое состояние».
26. Опишите стадии предстартовых состояний.
27. Назовите виды предстартовых состояний.
28. Какие физиологические процессы составляют понятие «предстартовое состояние»?

29. Каково значение разминки? Какие физиологические процессы определяют понятие «разминка»?

30. Назовите виды разминки, дайте им характеристику.

31. Какие физиологические процессы сопровождают вработывание?

32. Раскройте понятия: «мертвая точка», «второе дыхание».

33. Перечислите внешние признаки, характеризующие устойчивое состояние занимающегося мышечной деятельностью.

34. Опишите физиологические процессы, определяющие устойчивое состояние во время тренировочной деятельности.

35. Охарактеризуйте физиологические механизмы утомления.

36. Какие виды утомления Вам известны?

37. Перечислите факторы, способствующие наступлению утомления в процессе физической тренировки.

38. Какие физиологические процессы сопровождают восстановление после физической тренировки?

39. Назовите фазы восстановления, опишите их с точки зрения физиологии.

40. Какие системы организма человека относятся к вегетативным?

41. Опишите процесс вегетативного обеспечения мышечной работы.

42. Выделите возрастные этапы становления энергетики мышечной деятельности. Дайте им характеристику.

43. Раскройте понятия: «аэробная производительность», «анаэробная производительность».

44. Назовите факторы, определяющие аэробную производительность.

45. Раскройте понятие «адаптация к мышечной работе».

46. Опишите процесс адаптации к мышечной работе со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Выполните задания:

1. Выделите ключевые понятия в изученном материале. Составьте глоссарий.

2. Раскройте понятие «зоны мощности физической нагрузки». Перечислите зоны мощности и дайте характеристику. Заполните таблицу.

Зона мощности	Основные характеристики

3. Назовите фазы формирования двигательных навыков. Дайте им характеристику. Заполните таблицу.

Фаза	Основные характеристики

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.2 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры»

1. 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) адаптивное физическое воспитание;
- в) адаптивная двигательная рекреация.

2. Целью психологической помощи в процессе адаптивной физической культуры является:

- а) социальная адаптация;
 - б) физическое восстановление;
 - в) повышение эффективности восстановления и улучшение социальной адаптации.
3. Психология реабилитационной физической культуры изучает:
- а) особенности протекания посттравматического синдрома у лиц, имеющих временные отклонения здоровья;
 - б) психологические основы профессиональной деятельности специалиста по физической реабилитации;
 - в) закономерности функционирования психики в процессе двигательной реабилитации людей, имеющих временные отклонения здоровья.
4. 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, в общении:
- а) адаптивный спорт;
 - б) адаптивное физическое воспитание;
 - в) адаптивная двигательная рекреация.
5. Ощущение важности своего существования; чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития – формируют понятие:
- а) «адекватность»;
 - б) «стрессоустойчивость»;
 - в) «посттравматический синдром».
6. К объективным критериям адаптированности относятся:
- а) степень реализации индивидом норм и правил жизнедеятельности, принятых в данной социальной среде;
 - б) удовлетворенность членством в данной социальной группе, предоставляемыми условиями для удовлетворения и развития основных социальных потребностей;
 - в) оба варианта верны.
7. Состояние, порождаемое вставшей перед индивидом проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом, называется:
- а) депрессией;
 - б) стрессом;
 - в) кризисом.
8. Предметом психологии реабилитационной и адаптивной физической культуры является:
- а) особенности протекания посттравматического синдрома у лиц, имеющих временные отклонения здоровья;
 - б) человек как личность и субъект реабилитационной деятельности, также психологические факторы реабилитации и адаптации;

в) психологические основы профессиональной деятельности специалиста по физической реабилитации.

9. 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 вообще в социализации:

- а) адаптивный спорт;
- б) адаптивное физическое воспитание;
- в) адаптивная двигательная рекреация. 3

10. Врожденные психофизиологические особенности, обуславливающие успешность освоения и реализации двигательной деятельности в конкретном виде спорта:

- а) физические качества;
- б) двигательные качества;
- в) спортивные способности

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.4 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»

Ответьте на вопросы:

1. Что является объектом адаптивной физической культуры?
2. Какие компоненты входят в структуру адаптивной физической культуры?
3. В чем сущность и содержание адаптивной физической культуры?
4. Назовите основные группы функций адаптивной физической культуры. Представьте классификацию функций адаптивной физической культуры.
5. Перечислите общеметодические принципы адаптивной физической культуры. Дайте им характеристику.
6. Какие принципы адаптивной физической культуры относятся к специфическим?
7. Назовите основные группы средств адаптивной физической культуры, дайте им характеристику.
8. Что является специфическим средством адаптивной физической культуры?
9. Раскройте классификацию физических упражнений, применяемых в адаптивной физической культуре.
10. Какое воздействие оказывают физические упражнения адаптивной физической культуры на организм занимающихся?
11. Дайте характеристику понятиям «метод» и «методика». Проведите сравнительный анализ понятий, приведите примеры.
12. Раскройте классификацию методов адаптивной физической культуры.
13. Перечислите методы адаптивной физической культуры, используемые для развития физических качеств.
14. Назовите методы адаптивной физической культуры, применяемые для обучения двигательным действиям.
15. Перечислите основные компоненты, образующие инфраструктуру адаптивной физической культуры в РФ.
16. Опишите структуру управления адаптивной физической культурой и спортом в Российской Федерации.
17. Назовите основные принципы государственной политики РФ по совершенствованию и развитию адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
18. Перечислите факторы, препятствующие развитию адаптивной физической культуры и спорта инвалидов. Приведите примеры.
19. Укажите основные направления государственной политики РФ по развитию массовой адаптивной физической культуры в РФ.

20. Назовите основные источники финансирования адаптивной физической культуры и спорта в РФ.

21. Как происходит оценка эффективности работы по развитию адаптивной физической культуры и спорта в РФ?

Выполните задания:

4. Выделите ключевые понятия в изученном материале. Составьте глоссарий.

5. Дайте характеристику детей с отклонениями в развитии. Заполните таблицу.

Вид отклонения в развитии ребенка	Характеристика

6. Представьте классификацию видов адаптивной физической культуры в схеме.

7. Раскройте понятия и проведите сравнительный анализ понятий: «адаптивная физическая культура», «адаптивное физическое воспитание», «адаптивный спорт». Заполните таблицу.

Характеристика понятий		
«адаптивная физическая культура»	«адаптивное физическое воспитание»	«адаптивный спорт»

8. Раскройте сущность специфических принципов адаптивной физической культуры, приведите примеры реализации их в практической деятельности. Заполните таблицу «Специфические принципы адаптивной физической культуры».

Принцип адаптивной физической культуры	Содержание принципа	Примеры применения в практической деятельности

9. Выделите положения Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, касающиеся адаптивной физической культуры. Выполните конспект.

10. Выделите положения государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» к 2020 году, касающиеся адаптивной физической культуры. Выполните конспект.

11. Подготовьте эссе на тему «Международный опыт развития адаптивной физической культуры и спорта».

12. Подготовьте доклад на тему «Организация системы адаптивной

физической культуры и спорта в Российской Федерации».

13. Составьте презентацию к докладу (не менее 10 слайдов).

14. Используя учебный материал, составьте перечень рекомендаций по развитию адаптивной физической культуры и спорта на региональном уровне.

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.5 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

Ответьте на вопросы:

1. Раскройте содержание понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».
2. Дайте определение «педагогической технологии».

3. Каковы особенности разработки и практического применения физкультурно-спортивных технологий для лиц с ограниченными возможностями?

4. Перечислите основные установочные положения (принципы) применения физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

5. Дайте краткую характеристику двух важнейших проблем, предполагающих определение факторов, которые влияют на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности при разработке физкультурно-спортивных технологий.

6. Какие современные методы экспресс-диагностики функционального состояния занимающихся представлены в данном параграфе? Расскажите о теоретических сведениях, положенных в их основу.

7. Какие виды гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья Вам известны?

8. В чем состоят отличительные особенности ритмической гимнастики?

9. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики?

10. Какова технология конструирования программы занятий базовой аэробикой?

11. Дайте краткую характеристику базовых движений аэробной части занятия.

12. Что такое фитбол-аэробика? Как можно использовать фитбол-аэробику для коррекции осанки?

13. Приведите примеры комплексов упражнений степ-аэробики.

14. Укажите основные отличительные особенности шейпинга как одного из видов оздоровительной гимнастики.

15. В чем заключается основное назначение стретчинга?

16. Раскройте основные положения методики упражнений на растягивание по Е.Н. Зубовой.

17. Назовите основные правила растяжки.

18. Приведите примеры выполнения упражнений по растяжкам с партнером, которые можно использовать в адаптивной физической культуре.

19. Что такое гидрореабилитация?

20. Раскройте причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенка-инвалида.

21. Какие рекомендации по предупреждению критических ситуаций вам известны?

22. Укажите особенности плавания после ампутации нижних конечностей.

23. Что вы понимаете под термином «аквафитнес»?

24. Какое специальное снаряжение для занятий в воде вам известно?

25. Приведите примеры упражнений (3-4), используемых в занятиях гидроаэробикой.
26. Каково назначение игр, построенных на двигательных действиях?
27. В чем заключается социальное значение игры?
28. Раскройте психологические аспекты игры.
29. В чем проявляются биологические аспекты игры?
30. Раскройте педагогические аспекты игры.
31. Дайте характеристику коррекционных подвижных игр для детей с нарушениями развития.
32. Перечислите требования к проведению подвижных игр.
33. Назовите методическую последовательность руководства игрой.
34. Назовите способы регулирования физической нагрузки в коррекционно-развивающей игре.
35. Раскройте зоны интенсивности в коррекционно-развивающей игре по показателям ЧСС.
36. Приведите примеры игр для установления психологического контакта.
37. Как происходит развитие самостоятельности детей в подвижных играх?
38. Как можно развивать творчество детей в подвижных играх?
39. Какими приемами развивается выразительность движений в подвижных играх?

Выполните задания:

15. Выделите ключевые понятия в изученном материале. Составьте глоссарий.
16. Составьте план занятия с применением средств оздоровительной аэробики.
17. Составьте план занятия по гидроаэробике для детей младшего школьного возраста.
18. Подготовьте доклад на тему «Туризм как средство адаптивной физической культуры».
19. Составьте перечень информационных источников, используемых в работе над докладом.
20. Подготовьте доклад на тему «Нетрадиционные оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре». Составьте перечень информационных источников, используемых в работе над докладом.

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой,

	изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.6 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»

Ответьте на вопросы:

1. Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура?
2. Проведите сравнительный анализ и выделите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики и других отраслей знаний и практической деятельности.
3. Какие типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп, вы знаете?
4. В каких документах изложены требования к профессиональным качествам специалиста по адаптивной физической культуре?
5. Раскройте наиболее важные области знаний и дисциплины для формирования знаний специалиста по адаптивной физической культуре.
6. Раскройте особенности управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре с позиции кибернетики.
7. В каких учреждениях, организациях и ведомствах может работать специалист по адаптивной физической культуре?

8. Какие виды коррекционно-развивающих задач адаптивной физической культуры Вам известны?

9. Назовите основные группы средств адаптивной физической культуры.

10. Какое влияние оказывают упражнения на организм лиц с отклонениями в состоянии здоровья?

11. Приведите примеры классификации физических упражнений по 3–4 классификационным признакам.

12. Приведите примеры использования ходьбы для коррекции психических и физических способностей детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями в развитии.

13. Какие факторы относятся к естественно-средовым?

14. Раскройте значение гигиенических факторов в адаптивной физической культуре.

15. В чем суть ведущего методического направления в адаптивной физической культуре?

16. Какие группы методов вам известны?

17. Дайте характеристику методам формирования знаний.

18. Опишите методы обучения двигательным действиям, применяемым в адаптивной физической культуре.

19. Перечислите основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

20. Раскройте понятия: «двигательное умение», «двигательный навык», приведите примеры.

21. Назовите причины ошибок в технике изучаемого движения, возможные меры по их устранению.

22. Дайте характеристику физической помощи как профессионально-педагогическому умению.

23. Как соотносятся между собой приемы физической помощи и страховки?

24. Какие приемы физической помощи Вам известны?

25. Перечислите несколько классификационных признаков, по которым проводится разделение на группы приемов физической помощи.

26. Какие приемы физической помощи в адаптивной физической культуре, оказываемой педагогом с помощью технических средств, Вам известны?

27. В чем суть приемов физической помощи, названных тандотерапией?

28. Почему для реализации методики формирования двигательных действий с заданным результатом необходимо знать количественное выражение эталонной программы положения тела занимающегося во времени?

29. Объясните, почему надо знать количественные величины допустимых отклонений от эталонной программы положения тела человека?

30. Что означает требование определения содержания эталонного образа действия и условий его выполнения?

31. Перечислите составные элементы методики определения эталонной ориентировочной основы действия.

32. Как можно оценить готовность занимающегося к выполнению заданных параметров суставных движений?

33. Какие приемы используются для формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок?

34. В каких случаях используется идея принудительного перемещения звеньев тела человека?

35. Раскройте сущность метода «пассивных движений»? Опишите преимущества и недостатки этого метода.

36. Какие вам известны способы физической помощи педагога занимающемуся в процессе выполнения двигательных действий?

37. В чем сходства и различия методов «пассивных движений» и физической помощи человека?

38. Опишите психологические основы процесса обучения двигательным действиям инвалидов.

39. Выделите специфические особенности обучения новому двигательному действию лиц с ОВЗ на этапе начального разучивания.

40. Каково назначение групповой работы в процессе обучения новым двигательным действиям лиц с ОВЗ.

41. Дайте определение понятию «физические качества человека». Назовите физические качества человека.

42. Выделите основные закономерности развития физических способностей у лиц с ОВЗ.

43. Перечислите факторы, которые, на Ваш взгляд, влияют на проявление физических способностей человека.

44. Назовите принципы развития физических способностей у лиц с ОВЗ.

45. Раскройте содержание принципа возрастной адекватности педагогических воздействий.

46. В чем сущность принципа диагностики уровня развития физических способностей?

Выполните задания:

21. Выделите ключевые понятия по изученным темам. Составьте глоссарий.

22. Представьте в виде схемы классификацию организационных форм адаптивной физической культуры.

23. Перечислите этапы формирования двигательных навыков, дайте им характеристику в таблице.

Этапы формирования двигательного			
---	--	--	--

навыка			
Задачи			
Методы			
Содержание			
Результат			

24. Подготовьте доклад на тему «Современные технологии в управлении суставными движениями человека». Составьте презентацию к докладу – не менее 10 слайдов.

25. Используя учебный материал и дополнительные информационные источники, определите, какие концепции должны составлять методологическую основу теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре?

26. Напишите эссе на тему «Специфика обучения двигательным действиям детей-инвалидов».

27. Представьте классификацию физических качеств в схеме.

28. Дайте характеристику физическим качествам человека в таблице.

Физическое качество					
Характеристика					
Разновидности					
Средства развития					
Методы развития					

29. Составьте комплекс из 5 упражнений для развития координационных способностей.

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.7 Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп»

Ответьте на вопросы:

1. Какие психофизические и двигательные нарушения характерны для глухих детей?
2. В чем разница между глухим и позднооглохшим ребенком?
3. В чем состоят методические особенности обучения плаванию слабослышащих детей?
4. Какие подвижные игры можно применять в воде?
5. Какие методы и методические приемы применяются для комплексного развития физических качеств?

6. Охарактеризуйте особенности физического развития детей со зрительной депривацией.
7. Охарактеризуйте особенности психического развития детей с нарушением зрения.
8. При каких офтальмологических заболеваниях предусмотрены противопоказания и к каким видам физических упражнений?
9. Перечислите методы и методические приемы обучения детей с депривацией зрения двигательным действиям.
10. Какие сохраненные функции необходимо развивать у незрячих и слабовидящих детей на уроках физического воспитания?
11. Какие ориентиры используют незрячие школьники в процессе физического воспитания?
12. В чем заключаются особенности обучения незрячих детей плаванию?
13. Перечислите условия предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.
14. Дайте характеристику средств физической культуры для детей с умственной отсталостью.
15. Охарактеризуйте основные нарушения в технике ходьбы и бега умственно отсталого ребенка и раскройте методические приемы их коррекции.
16. Охарактеризуйте основные нарушения в технике прыжков и раскройте методические приемы их коррекции.
17. Охарактеризуйте основные нарушения в технике метания и раскройте методические приемы их коррекции.
18. В чем состоит необходимость развития мелкой моторики рук для умственно отсталого ребенка? Какими приемами корригируются эти нарушения?
19. Какими приемами корригируются нарушения осанки?
20. Раскройте роль подвижных игр для детей с умственной отсталостью.
21. Какие формы ДЦП встречаются наиболее часто?
22. При какой форме ДЦП выявляются самые тяжелые двигательные, речевые и психические нарушения?
23. Какая типичная порочная установка формируется при ДЦП в верхних конечностях?
24. Какие сопутствующие заболевания и вторичные нарушения возникают при ДЦП?
25. Какие средства используются для формирования сидения?
26. Какие средства используются для формирования ползания?
27. Какие средства используются для формирования стояния и ходьбы?
28. Какие задачи решаются на занятиях по адаптивному физическому воспитанию при ДЦП?

29. Какими методическими рекомендациями необходимо пользоваться при использовании фитболов на занятиях по адаптивному физическому воспитанию?

Выполните задания:

30. Выделите ключевые понятия по изученным темам. Составьте глоссарий.

31. Составьте план занятия по адаптивному физическому воспитанию для детей, имеющими нарушения слуха.

32. Составьте план занятия по адаптивному физическому воспитанию для детей с умственной отсталостью.

33. Составьте план занятия по адаптивному физическому воспитанию для детей с умственной отсталостью.

34. Составьте план занятия по адаптивному физическому воспитанию для детей с ДЦП.

35. Заполните таблицу «Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп».

Нарушение зрения	Нарушение слуха	Умственная отсталость	ДЦП

36. Составьте комплекс из 5 упражнений для развития координационных способностей у любой из нозологических групп (на выбор).

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

10. На основе обучающего материала и дополнительных источников разработайте подвижную игру для детей одной из нозологических групп (на выбор) с учетом специфики нарушений.

11. Составьте перечень рекомендаций для проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми, имеющими нарушения слуха.

12. Составьте перечень рекомендаций для проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми с умственной отсталостью.

13. Составьте перечень рекомендаций для проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми с умственной отсталостью.

14. Составьте перечень рекомендаций для проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с детьми с ДЦП.

Рекомендации для выполнения заданий

1. Критерии оценки самостоятельной работы:

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.1.8 **Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Основы физической реабилитации»**

1. Раскройте понятие «Физическая реабилитация».
2. В чем состоит психологический аспект реабилитации?
3. Перечислите основные принципы реабилитации.
4. Какие этапы выделяют в процессе реабилитации?
5. Перечислите основные средства реабилитации?
6. Что необходимо учитывать при составлении программы реабилитации?
7. Какую шкалу предусматривает оценка степени восстановления при реабилитации?
8. Чем обусловлено тонизирующее влияние физических упражнений?
9. Какие клинические формы ДЦП выделяют?
10. Двигательные нарушения какого характера присущи всем формам ДЦП?
11. Какие периоды восстановления двигательной сферы и социальной ориентации различают у лиц с ДЦП?
12. Какое количество повторений должно быть для каждого упражнения при реабилитации детей с ДЦП дошкольного возраста?
13. Какие морфологические изменения характерны при миопатии?
14. При миопатии поддержанию мышечного тонуса какого сустава уделяется особое внимание?
15. Перечислите клинические формы травматической болезни.
16. Сколько этапов включает в себя реабилитация при травме позвоночника?
17. В какой период после получения травмы можно приступить к начальному периоду реабилитации?
18. Раскройте понятие «Перелом».
19. Какие различают переломы по характеру соотношений костных отломков с окружающей средой?
20. При переломе ключицы с какого дня после травмы назначается лечебная физическая культура (ЛФК)?
21. Какой из видов переломов лопатки наиболее тяжелый и почему?
22. Какие упражнения используются для неповрежденной ноги после операции при переломах шейки бедра?
23. Опишите правильную схему движений при обучении ходьбе на костылях после перелома шейки бедра?
24. Какие упражнения ЛФК исключаются при компрессионных переломах шейных позвонков?
25. На каком этапе онтогенеза закладываются физиологические изгибы позвоночника?
26. Охарактеризуйте правильную осанку дошкольника.

27. Охарактеризуйте правильную осанку школьника.
28. Охарактеризуйте правильную осанку взрослого человека.
29. Перечислите степени нарушения осанки и их характеристика?
30. Какие обязательные организационно-методические условия необходимо соблюдать на занятиях с детьми, имеющими нарушение осанки?
31. Какие основные задачи выделяют при физической реабилитации плоскостопия?
32. Какие упражнения используются для коррекции ходьбы при физической реабилитации лиц, имеющих нарушение интеллекта?
33. Какое значение имеет классификация олигорфии по степени выраженности?
34. Какие группы методов используют в реабилитации умственно отсталых детей?
35. Какое наиболее типичное нарушение движений наблюдается в той или иной степени у всех детей с синдромом Дауна?
36. В чем особенность упражнений, используемых для коррекции лазанья и перелезания при физической реабилитации лиц, имеющих нарушение интеллекта?
37. Какие подбираются упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия лиц, имеющих нарушение интеллекта?
38. Какие гигиенические требования используются для профилактики зрения лиц, имеющих нарушение интеллекта?
39. В чем особенность коррекционных упражнений, выполняемых в ходьбе при физической реабилитации лиц, имеющих нарушение интеллекта?
40. Чем характеризуется выраженная тугоухость?
41. Перечислите вторичные отклонения при поражении функции слухового анализатора.
42. Каковы особенности физического развития детей с нарушением слуха?
43. Какие нарушения в двигательной сфере свойственны глухим школьникам?
44. Перечислите особенности физического развития слабовидящих.
45. Какие группы упражнений выделяют для слабовидящих?
46. Перечислите формы занятий физическими упражнениями для слабовидящих.
47. Какая форма лечебной физической культуры является основной для детей-инвалидов по зрению?

Выполните задания:

37. Выделите ключевые понятия по изученным темам. Составьте глоссарий.
38. Составьте программу физической реабилитации для лиц, имеющих нарушение слуха.

39. Составьте программу физической реабилитации для лиц с умственной отсталостью.

40. Составьте программу физической реабилитации для лиц, имеющих нарушение зрения.

41. Составьте программу физической реабилитации для лиц с ДЦП.

42. Продолжите заполнение таблицы «Упражнения при компрессионном переломе позвоночника».

Этапы и их длительность	Длительность одного занятия	Перечень упражнений	Дозировка упражнения
1 этап /2 недели	10 -15 мин	1.Упражнения на сжимание-разжимание пальцев рук. 2. Упражнение на сгибание стоп. (продолжить)	5-10 раз 5-10 раз

43. Составьте комплекс из 5 упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

10. На основе обучающего материала и дополнительных источников разработайте план занятий с детьми, имеющими один из видов нарушений (по выбору).

• **Критерии оценки самостоятельной работы:**

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

**2.1.9 Задания для самостоятельной работы по дисциплине
«Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте»**

Ответьте на вопросы

1. Перечислите основные задачи адаптивного спорта.
2. Комплекс каких потребностей способен удовлетворить адаптивный спорт?
3. Обозначьте основные направления в адаптивном спорте.
4. Укажите нормативные акты, регулирующие развитие адаптивного спорта в России.
5. Какие организации развивают адаптивный спорт в России?
6. В чем отличительная особенность адаптивного спорта.
7. Что представляет собой Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)?

8. С какой целью была введена классификация спортсменов-инвалидов?

9. Какие принципы легли в основу классификации спортсменов-инвалидов?

10. По каким направлениям осуществляется классификации спортсменов-инвалидов?

11. Какие особенности имеют тренировки спортсменов-инвалидов?

12. На каких принципах строятся тренировки спортсменов-инвалидов?

13. На какие периоды и этапы можно разделить макроцикл?

14. В чем заключается задача соревновательного периода?

15. Перечислите типы мезоциклов.

16. На основе каких методических положений осуществляется процесс многолетней спортивной подготовки?

17. Какие этапы выделяют при построении многолетней подготовки спортсменов?

18. Как определяется величина нагрузки?

19. Какие методические подходы необходимо выполнять в физическом воспитании инвалидов?

20. Раскройте понятие «Тренировочные эффекты». Дайте характеристику каждому из них.

21. Каковы основные особенности работы с детьми-инвалидами в адаптивном спорте?

22. Каких рекомендаций необходимо придерживаться при организации тренировочных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения?

Выполните задания:

44. Выделите ключевые понятия по изученным темам. Составьте глоссарий.

45. Составьте программу общей физической подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья.

46. Продолжите заполнение таблицы «Общая физическая подготовка».

Виды упражнений	Перечень упражнений
<u>Строевые упражнения</u>	1.шеренга 2.колонна 3.сомкнутый и разомкнутый строй
<u>Упражнения для рук и плечевого пояса</u>	1.сгибание и разгибание 2.вращения 3.махи

47. Составьте комплекс из 5 упражнений рекомендуемых для начальной подготовки лиц, имеющими ограниченные возможности здоровья (по выбору).

Упражнение (название упражнения, исходное положение, содержание упражнения, выполнение упражнения под счет и т.д.)	Дозировка (кол-во подходов, раз, длина дистанции, время выполнения и т.д.)	Обще методические указания (детали техники выполнения упражнения, возможные ошибки и их предотвращение)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

48. На основе обучающего материала и дополнительных источников разработайте план занятий с лицами, имеющими один из видов нарушений (по выбору). :

• **Критерии оценки самостоятельной работы:**

Критерий	Характеристика
«отлично»	слушатель: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности; показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов. Возможны одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«хорошо»	в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие тематическое содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые слушатель легко исправил по замечанию преподавателя.
«удовлетворительно»	неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя; при знании теоретического материала выявлена недостаточная

	сформированность основных умений и навыков.
«неудовлетворительно»	не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание слушателем большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

2.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.2.1. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Физиология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

Итоговое тестирование по дисциплине «Физиология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

Вопросы итоговой аттестации по дисциплине «Физиология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

1. Специальный раздел физиологии человека, изучающий изменения функций организма и их механизмы под влиянием мышечной деятельности и обосновывающий практические мероприятия по повышению ее эффективности, называется:

- а) спортивной медициной;
- б) патологической физиологией;
- в) спортивной физиологией.

2. Общее количество мышечных движений, регулярно выполняемых человеком, определяется как:

- а) мышечная сила;
- б) двигательная активность;
- в) моторная плотность.

3. Процесс систематического воздействия физических упражнений на организм тренирующегося называется:

- а) разминкой;
- б) развитием;
- в) тренировкой.

4. ЧСС в покое у людей, регулярно занимающихся спортом, составляет:

- а) 60-70 уд./мин.;
- б) 50-55 уд./мин.;
- в) 80-90 уд./мин.

5. Автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии, при котором двигательная часть осуществляется под управлением низших отделов ЦНС а содержательная – высших, является:

- а) двигательным навыком;
- б) двигательным умением;
- в) двигательным действием.

6. ЧСС в покое у нетренированных людей составляет:

- а) 50-55 уд./мин.;
- б) 60-70 уд./мин.;
- в) 80-90 уд./мин.

7. При физическом утомлении среднее АД:

- а) повышается на 10-30 мм рт. ст.;
- б) понижается на 10-30 мм рт. ст.;
- в) повышается на 60-70 мм рт. ст.

8. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет:

- а) 8-12 в мин.;
- б) 16-18 в мин.;
- в) 20-22 в мин.

9. Средняя частота дыхания у спортсменов составляет:

- а) 8-12 в 1 мин.;
- б) 16-18 в 1 мин.;
- в) 20-22 в 1 мин.

10. В условиях максимальной нагрузки ЧД:

- а) возрастает до 80-100 в 1 мин.;
- б) снижается до 8-12 в 1 мин.;
- в) возрастает до 40-60 в 1 мин.

11. Максимальное потребление кислорода (МПК) – это:

- а) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы;
- б) наибольшее количество кислорода, выраженное в миллилитрах, которое человек способен потреблять в течение 1 мин.;
- в) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха.

12. Максимальное потребление кислорода в возрасте от 20 до 30 лет составляет в среднем:

- а) у нетренированных мужчин - от 5 до 8 л/мин, у женщин – от 3 до 5 л/мин;

- б) у нетренированных мужчин - от 2 до 3 л/мин, у женщин – от 3 до 4 л/мин;
- в) у нетренированных мужчин - от 3 до 4 л/мин, у женщин – от 2 до 3 л/мин.

13. Увеличение размеров внутренних органов при занятиях физическими упражнениями называется:

- а) гиподинамией;
- б) гипертрофией;
- в) атрофией.

14. Перемещение и поддержание положений тела и его частей благодаря работе мышц называется:

- а) двигательной активностью;
- б) собственно-силовыми способностями;
- в) мышечной силой.

15. Вид мышечной работы, характеризуемый периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела или отдельных его частей, а также выполнения определенных рабочих действий называется:

- а) статической работой;
- б) динамической работой;
- в) двигательной активностью.

16. Вид мышечной работы, характеризуемый непрерывным сокращением скелетных мышц с целью удержания тела или отдельных частей, а также выполнения определенных трудовых действий называется:

- а) статической работой;
- б) динамической работой;
- в) двигательной активностью.

17. Потенциальная способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью является:

- а) выносливостью;
- б) работоспособностью;
- в) тренированностью.

18. Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, в период выполнения физической работы и приводящих к невозможности ее продолжения характеризуют состояние:

- а) утомления;
- б) «мертвой точки»;

в) перетренрованности.

19. Высшая степень тренированности спортсмена, соответствующая готовности к показу максимального спортивного результата называется:

- а) спортивной подготовленностью;
- б) спортивной одаренностью;
- в) спортивной формой.

20. К видам предстартовых состояний относят:

- а) раннее предстартовое, собственно предстартовое, стартовое состояние;
- б) собственно предстартовое и стартовое состояния;
- в) боевую готовность, предстартовую апатию и предстартовую лихорадку.

21. Подготовка и адаптация организма к предстоящей деятельности являются целью:

- а) основной части учебно-тренировочного занятия;
- б) разминки;
- в) этапа начальной спортивной подготовки.

22. Вид деятельности спортсмена в рамках тренировочного занятия, направленный на повышение функционального состояния организма и общей работоспособности:

- а) общая физическая подготовка;
- б) общая разминка;
- в) специальная разминка.

23. Вид деятельности спортсмена в рамках тренировочного занятия, обеспечивающий подготовку к предстоящей работе нервных центров и групп скелетных мышц, которые несут основную нагрузку:

- а) общая физическая подготовка;
- б) общая разминка;
- в) специальная разминка.

24. Процесс адаптации к актуально осуществляющейся деятельности, во время которой происходит настройка всех психофизиологических функций называется:

- а) предстартовым состоянием;
- б) разминкой;
- в) вработыванием.

25. Состояние острого снижения работоспособности спортсмена при интенсивной физической нагрузке, возникающее через непродолжительное

время после ее начала и исчезающее при условии дальнейшего продолжения работы, называется:

- а) «мертвой точкой»;
- б) утомлением;
- в) переутомлением.

26. Состояние перетренированности характеризуется:

- а) снижением артериального давления;
- б) расстройством тонкой мышечной координации, увеличением ЧСС, АД, появлением диспепсических расстройств;
- в) ухудшением зрения, слуха, апатией.

27. Целью тестирования на занятиях физической культурой и спортом является:

- а) определение уровня общей физической подготовленности;
- б) оценка функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности;
- в) оценка рациональности выбора средств и методов педагогом.

28. Для оценки функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом применяют:

- а) методы визуального контроля;
- б) антропометрические методы;
- в) функциональные пробы.

29. Продолжительность работы в зоне максимальной мощности составляет:

- а) 20-30 с;
- б) 20-30 мин.;
- в) 30-40 мин.

30. Продолжительность работы в зоне субмаксимальной мощности составляет:

- а) 20-30 с;
- б) 3-5 мин.;
- в) 30-40 мин.

31. Продолжительность работы в зоне большой мощности составляет:

- а) более 40 мин.;
- б) 20-30 мин.;
- в) 30-40 мин.

32. Продолжительность работы в зоне умеренной мощности составляет:

- а) 20-30 мин.;
- б) 30-40 мин;
- в) более 40 мин.

Ключ к тесту по дисциплине «Физиология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	В
2.	Б
3.	В
4.	Б
5.	А
6.	Б
7.	А
8.	Б
9.	А
10.	В
11.	Б
12.	В
13.	Б
14.	В
15.	Б
16.	А
17.	Б
18.	А
19.	В
20.	В
21.	Б
22.	Б
23.	В
24.	В
25.	А
26.	Б
27.	Б
28.	В
29.	А
30.	Б
31.	В
32.	В

Критерии оценки: Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.2. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры»

Итоговое тестирование по дисциплине «Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры»

Вопросы итоговой аттестации по дисциплине «Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры»

1. 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) адаптивное физическое воспитание;
- в) адаптивная двигательная рекреация.

2. Целью психологической помощи в процессе адаптивной физической культуры является:

- а) социальная адаптация;
- б) физическое восстановление;
- в) повышение эффективности восстановления и улучшение социальной адаптации.

3. Психология реабилитационной физической культуры изучает:

- а) особенности протекания посттравматического синдрома у лиц, имеющих временные отклонения здоровья;
- б) психологические основы профессиональной деятельности специалиста по физической реабилитации;
- в) закономерности функционирования психики в процессе двигательной реабилитации людей, имеющих временные отклонения здоровья.

4. 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, в общении:

- а) адаптивный спорт;
- б) адаптивное физическое воспитание;

в) адаптивная двигательная рекреация.

5. Ощущение важности своего существования; чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития – формируют понятие:

- а) «адекватность»;
- б) «стрессоустойчивость»;
- в) «посттравматический синдром».

6. К объективным критериям адаптированности относятся:

- а) степень реализации индивидом норм и правил жизнедеятельности, принятых в данной социальной среде;
- б) удовлетворенность членством в данной социальной группе, предоставляемыми условиями для удовлетворения и развития основных социальных потребностей;
- в) оба варианта верны.

7. Состояние, порождаемое вставшей перед индивидом проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом, называется:

- а) депрессией;
- б) стрессом;
- в) кризисом.

8. Предметом психологии реабилитационной и адаптивной физической культуры является:

- а) особенности протекания посттравматического синдрома у лиц, имеющих временные отклонения здоровья;
- б) человек как личность и субъект реабилитационной деятельности, также психологические факторы реабилитации и адаптации;
- в) психологические основы профессиональной деятельности специалиста по физической реабилитации.

9. 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 вообще в социализации:

- а) адаптивный спорт;
- б) адаптивное физическое воспитание;
- в) адаптивная двигательная рекреация.

10. Врожденные психофизиологические особенности, обуславливающие успешность освоения и реализации двигательной деятельности в конкретном виде спорта:

- а) физические качества;
- б) двигательные качества;
- в) спортивные способности.

Ключ к тесту по дисциплине «Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры» ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	Б
2.	В
3.	В
4.	В
5.	Б
6.	А
7.	В
8.	Б
9.	А
10.	В

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.3. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Медицинские основы адаптивной физической культуры»

**Итоговое тестирование
по дисциплине «Медицинские основы адаптивной физической культуры»**

**Вопросы итоговой аттестации по дисциплине
«Медицинские основы адаптивной физической культуры»**

1. Адаптивная физическая реабилитации, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...

- а) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;
- б) его подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;

в) лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

2. Патогенез – это:

- а) заболевание определённого вида;
- б) раздел патологии, изучающий механизмы развития болезней;
- в) учение о причинах и условиях развития болезней.

3. Перечислите основные виды реабилитации...

- а) медицинская, физическая, профессиональная (трудовая), социальная, психологическая;
- б) психологическая, терапевтическая, профессиональная, социальная;
- в) физиотерапевтическая, психологическая, социальная, профессиональная.

4. Строго специфическая реактивность организма, обеспечивающая его защиту от генетически чужеродных биологических объектов, называется:

- а) аллергией;
- б) иммунитетом;
- в) патологией.

5. Резкие наклоны, упражнения с отягощением, стойки на голове, плечах, руках, кувырки, висы вниз головой, соскоки со снарядов, длительные статические напряжения противопоказаны детям:

- а) с нарушением слуха;
- б) с нарушением интеллекта;
- в) с нарушением зрения.

6. Комплекс мер, предназначенных для уничтожения микробов в ране пострадавшего, называют:

- а) асептикой;
- б) антисептикой;
- в) стерилизацией.

7. К основным признакам наружного кровотечения относят:

- а) медленное и тягучее кровотечение, кровь темно-красного цвета;
- б) быстрое и пульсирующее кровотечение;
- в) сильная боль в повреждённой части тела и кровь ярко-красного цвета.

8. Спортивно-медицинская классификация инвалидов-ампутантов включает в себя:

- а) 9 классов;
- б) 6 классов;
- в) 7 классов.

9. Нарушение тканевого (клеточного) обмена, ведущее к структурным изменениям тканей и клеток, называется:

- а) гипертрофией;
- б) диссимиляцией;
- в) дистрофией.

10. Для остановки кровотечения применяют:

- а) иммобилизующие повязки;
- б) корригирующие повязки;
- в) давящие повязки.

11. **Врачебный контроль в процессе занятий АФК осуществляется путём проведения:**

- а) текущих осмотров;
- б) врачебно-педагогических наблюдений;
- в) углубленных и кратных медицинских осмотров.

12. К признакам поверхностного венозного кровотечения относят:

- а) кровь тёмно-красного цвета медленно вытекает из раны;
- б) кровь фонтанирует из раны;
- в) кровь ярко-красного цвета.

13. Увеличение органа или его части вследствие увеличения объема и (или) числа клеток называется:

- а) гипертрофией;
- б) дистрофией;
- в) некрозом.

14. Для обеспечения неподвижности поврежденной части тела применяют:

- а) иммобилизующие повязки;
- б) корригирующие повязки;
- в) давящие повязки.

15. Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды называется:

- а) иммунитетом;
- б) аллергией;
- в) адаптацией.

16. **Необходимое количество углубленных медицинских осмотров в году для лиц, занимающихся АФК:**

- а) 1 раз в год;
- б) не менее 2 раз в год;
- в) 3–4 раза в год.

17. **Оказание первой медицинской помощи подразумевает:**

- а) прекращение дальнейшего воздействия травмирующего фактора;
- б) проведение простейших лечебных мероприятий;
- в) обеспечение скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение.

18. Длительность по времени наложения кровеостанавливающего жгута:

- а) 30 мин.–1 час.;
- б) 1,5–2 часа;
- в) более 2-х часов.

19. При повреждениях носа и носовых кровотечениях необходимо...

- а) усадить пострадавшего, прижав подбородок к груди, на область переносицы наложить холод;
- б) соответствующее крыло носа пальцем прижать к перегородке;
- в) уложить пострадавшего.

20. При возникновении у занимающихся АФК обморока, необходимо:

- а) оставить обучающегося в горизонтальном положении лицом вверх;
- б) провести прекардиальный удар;
- в) дать понюхать нашатырный спирт.

Ключ к тесту по дисциплине «Медицинские основы адаптивной физической культуры» ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	В
2.	В
3.	А
4.	Б
5.	В
6.	Б
7.	В
8.	А
9.	В
10.	В
11.	В
12.	А
13.	А
14.	А
15.	Б
16.	Б
17.	А

18.	Б
19.	А
20.	В

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.4 Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»

Итоговое тестирование по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»

Вопросы итоговой аттестации по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»

1. Вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций, помимо тех, которые стали причиной инвалидности:

- а) адаптивная физическая реабилитация;
- б) адаптивное физическое воспитание;
- в) адаптивный спорт.

2. Удовлетворение потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении, как средство восстановления физических и духовных сил – формируют:

- а) спортивную функцию АФК;
- б) рекреативно-оздоровительную функцию АФК;
- в) творческую функцию АФК.

3. К видам адаптивной физической культуры относят:

- а) адаптивное физическое воспитание и адаптивный спорт;
- б) адаптивную двигательную рекреацию и адаптивную физическую реабилитацию;
- в) оба варианта верны

4. Принцип, содержание которого заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков людей аномального развития, но и на совершенствование их познавательной

деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств, называется принципом:

- а) дифференциации и индивидуализации;
- б) компенсаторной направленности педагогических воздействий
- в) коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса.

5. Человек, имеющий нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты, называется:

- а) пострадавшим;
- б) инвалидом;
- в) подопечным.

6. Максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил – является целью:

- а) физической реабилитации;
- б) спортивной медицины;
- в) адаптивной физической культуры.

7. Основным средством адаптивной физической культуры являются:

- а) гигиенические факторы в системе занятий АФК;
- б) естественные силы природы;
- в) физические упражнения.

8. Комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к дефекту, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции, называется:

- а) адаптацией;
- б) абилитацией;
- в) реабилитацией.

9. Подвижные игры малой, умеренной, тонизирующей и тренирующей психофизической нагрузки – относятся к классификации:

- а) по степени интенсивности;
- б) по степени адаптации к отдельным нозологическим группам;
- в) по преобладающему виду действий и движений.

10. Специфическая деятельность в области социальной политики, 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, называется:

- а) социальной адаптацией;
- б) реабилитацией инвалидов;
- в) рекреацией.

11. Вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации:

- а) адаптивная физическая реабилитация;
- б) адаптивное физическое воспитание;
- в) адаптивный спорт.

12. Циклические, ациклические, смешанные физические упражнения – относятся к классификации:

- а) по биомеханической структуре движений;
- б) по целевой направленности;
- в) по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы.

13. Процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную среду и социальные группы, является:

- а) адаптацией;
- б) социализацией;
- в) реабилитацией.

14. Функция адаптивной физической культурой, означающая включение различных категорий инвалидов в социальные системы, предназначенные для здоровых людей, активное участие в основных направлениях жизнедеятельности, самореализацию и раскрытие личностных способностей:

- а) интегративная функция;
- б) социализирующая функция;
- в) коммуникативная функция.

15. К основным принципам совершенствования и развития адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов относятся:

- а) общеметодические принципы адаптивной физической культуры;
- б) специфические принципы адаптивной физической культуры;
- в) принципы: единой системы управления, индивидуализации и мотивации, целевой установки на развитие адаптивной физической культуры

и спорта инвалидов, научно-обоснованных и подходов и адекватности системы управления.

16. К методам формирования знаний в адаптивной физической культуре относятся:

- а) методы слова;
- б) методы наглядности;
- в) оба варианта верны.

Ключ к тесту по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры» ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	А
2.	Б
3.	А
4.	В
5.	Б
6.	В
7.	В
8.	Б
9.	А
10.	Б
11.	В
12.	А
13.	Б
14.	А
15.	В
16.	В

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.5. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

Итоговое тестирование по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

**Вопросы итоговой аттестации по дисциплине
«Технологии физкультурно-спортивной деятельности
в адаптивной физической культуре»**

1. Формирование у лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) качеств и способностей, позволяющих им в той или иной степени компенсировать поврежденные функции, предполагает:

- а) рекреативное направление оздоровительной аэробики;
- б) адаптивное направление оздоровительной аэробики;
- в) кондиционно-профилактическое направление оздоровительной аэробики.

2. Реабилитацию людей, имеющих физические недуги, на достижение физических и духовных кондиций для нормальной жизнедеятельности, предполагает вид шейпинга:

- а) шейпинг-про;
- б) шейпинг тонких тел;
- в) шейпинг-терапия.

3. Вид оздоровительно-рекреативной физической культуры, в которой используется сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением называется:

- а) массажем;
- б) гидроаэробикой;
- в) лечебной физической культурой.

4. Концентрация, дыхание, контроль, центрирование, плавность движений, точность, воображение, интуиция, координация – относятся к методическим принципам:

- а) пилатеса;
- б) аэробики;
- в) шейпинга.

5. Сюжет, наличие элементов соперничества, эмоциональность, проявление интереса – относятся к характерным особенностям;

- а) оздоровительной аэробики;
- б) оздоровительного туризма;
- в) подвижных игр.

6. **При организации и проведении подвижных игр со слабовидящими и незрячими** детьми, в первую очередь необходимо:

- а) показать, что они должны делать по ходу игры;
- б) познакомить их с игровым пространством в зале или на площадке;
- в) сопровождать показом перемещений игроков в игре, пробным проигрыванием.

7. При проведении игры в зоне низкой интенсивности ЧСС

составляет:

- а) до 100 уд/мин;
- б) в пределах 100 – 120 уд./мин.;
- в) 120 – 140 уд./мин.

8. Аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера, называется:

- а) степ-аэробикой;
- б) фитбол-аэробикой;
- в) шейпингом.

9. Содержание подготовительной части занятия в бассейне для лиц с ОВЗ составляют:

- а) дозированное плавание различными способами;
- б) упражнения на расслабление;
- в) специальные упражнения лечебной гимнастики в воде, выполняемые у опоры и при помощи специальных вспомогательных плавательных средств.

10. Резкое покраснение или побледнение кожи, резкое и учащенное поверхностное дыхание, нарушение координации движений, отказ от дальнейшего выполнения упражнений, замедленное превышение границ пульса (для данного возраста и этапа занятий) – характерны для состояния:

- а) резкого переутомления;
- б) обморока;
- в) мертвой точки.

11. Подвижные игры можно использовать для детей:

- а) слабовидящих и незрячих дети (ограничение физических нагрузок только для абсолютно слепых при катаракте, глаукоме, миопии высокой степени, опухоли), слабослышащих и глухих; с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- б) имеющих отклонения в интеллектуальном развитии;
- в) оба варианта верны.

12. При занятиях оздоровительной аэробикой задачи по снижению частоты сердечных сокращений до уровня близкого к норме, обменных процессов в организме решаются:

- а) в подготовительной части занятия;
- б) в основной части занятия;
- в) в заключительной части занятия.

Ключ к тесту по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа			
1.	Б			
2.	В			
3.	Б			
4.	А			
5.	В			
6.	Б			
7.	А			
8.	Б			
9.	В			
10.	А			
11.	В			
12.	В			

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.6. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»

Итоговое тестирование по дисциплине «Теория и методика адаптивного физического воспитания»

Вопросы итоговой аттестации по дисциплине «Теория и методика адаптивной физической культуры»

1. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи адаптивной физической культуры относятся к группе:

- а) общих задач;
- б) специфических задач;
- в) педагогических задач.

2. К специфическим средствам физического воспитания относят:

- а) оздоровительные силы природы и факторы гигиены;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы и факторы гигиены;
- в) физические упражнения.

3. Выбор определенной концепции в решении специфических задач АФК отражает:

- а) методический подход;
- б) научный подход;
- в) практический подход.

4. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий, называют:

- а) активной гибкостью;
- б) подвижностью в суставах;
- в) стретчингом.

5. Физическое воздействие на занимающегося, оказываемое педагогом или управляемыми им техническими средствами и компенсирующее недостающую подготовленность занимающегося с целью обеспечения безопасного решения осваиваемой им двигательной задачи, называется:

- а) психологической поддержкой;
- б) физической помощью;
- в) тренировочным воздействием.

6. Доминирующим в адаптивной физической культуре является:

- а) лечебное методическое направление;
- б) профилактическое методическое направление;
- в) коррекционно-развивающее и оздоровительное методическое направление.

7. Совокупность функциональных возможностей организма человека, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности:

- а) физической работоспособностью;
- б) общей выносливостью;
- в) физической подготовленностью.

8. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется:

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростным индексом;
- в) скоростной выносливостью.

9. Методической основой управления процессом индивидуальной физической подготовленности лиц с ограниченными возможностями является:

- а) врачебный контроль;
- б) педагогический контроль;

в) диагностика физического развития, вторичных нарушений, проявляющихся в различных координационных и кондиционных способностях.

10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) двигательной одаренностью;
- в) двигательным навыком.

11. Длительная задержка ученика в определенной части (точке) движения, называется:

- а) поддержкой;
- б) фиксацией;
- в) подкруткой.

12. Выполнение двигательных действий, в минимальный для данных условий отрезок времени, называется:

- а) двигательной реакцией;
- б) скоростными способностями;
- в) силовой выносливостью.

13. Наиболее эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является:

- а) игровой метод;
- б) массаж;
- в) ЛФК.

14. Основной формой занятий во всех видах адаптивной физической культуры является:

- а) урочная форма;
- б) внеурочная форма;
- в) оба варианта верны.

15. Методические приемы, направленные на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений применяются для развития:

- а) гибкости;
- б) силовых способностей;
- в) координационных способностей.

16. Оптимальную меру воздействия физической нагрузки на организм, стимуляцию адаптационных и компенсаторных процессов предполагает:

- а) принцип оптимальности педагогических воздействий для лиц с ограниченными возможностями;
- б) принцип диагностики уровня развития физических способностей;
- в) принцип возрастной адекватности педагогических воздействий.

17. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- б) гибкостью;
- в) эластичностью.

18. Физическая реабилитация в условиях специальных (коррекционных) образовательных учреждений реализуется в форме:

- а) утренней гимнастики, организованных игр на переменах, спортивного часа;
- б) рекреативно-оздоровительных занятий в школе, организованных на добровольной самодеятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами учащихся;
- в) уроков ЛФК и занятий ЛФК в лечебных учреждениях.

19. Сформировать у инвалидов общее представление о закономерностях изучаемого двигательного действия; научить частям техники изучаемого двигательного действия; сформировать предпосылки общего ритма изучаемого двигательного действия – являются задачами:

- а) этапа начального изучения двигательного действия;
- б) этапа углубленного изучения двигательного действия;
- в) этапа совершенствования двигательного действия.

20. Для развития мышечной силы – Методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции – применяются для развития:

- а) скоростных способностей;
- б) мышечной силы;
- в) координационных способностей.

21. В раннем и дошкольном возрасте *в первую очередь* следует обращать внимание на воспитание:

- а) силовых способностей;
- б) координационных способностей;
- в) общей выносливости.

22. Расширить понимание инвалидами биомеханических закономерностей изучаемых двигательных действий; уточнить технику двигательных действий, изучаемых инвалидами, по пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам; усовершенствовать ритм изучаемого двигательного действия; сформировать предпосылки вариативного выполнения изучаемого двигательного действия – относятся к задачам:

- а) этапа начального изучения двигательного действия;
- б) этапа углубленного изучения двигательного действия;
- в) этапа совершенствования двигательного действия.

23. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий тренера, партнера);
- в) гибкость, проявляемую в быту.

24. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы преимущественно применяются для развития:

- а) гибкости;
- б) мышечной силы;
- в) выносливости.

Ключ к тесту по дисциплине «Теория и методика адаптивной физической культуры» ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	Б
2.	В
3.	А
4.	А
5.	Б
6.	В
7.	Б
8.	А
9.	В
10.	В
11.	Б
12.	Б
13.	А
14.	А
15.	В

16.	А
17.	Б
18.	В
19.	А
20.	Б
21.	Б
22.	Б
23.	Б
24.	В

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.7. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп»

Итоговое тестирование по дисциплине «Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп»

Вопросы итоговой аттестации по дисциплине «Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп»

1. Для какой нозологической группы наиболее характерно нарушение функции вестибулярного аппарата:
 - г) для детей с нарушением зрения;
 - д) для детей с нарушением слуха;
 - е) для детей с умственной отсталостью.

2. Для какой нозологической группы наиболее характерно нарушение функции вестибулярного аппарата:
 - ж) для детей с нарушением зрения;
 - з) для детей с нарушением слуха;
 - и) для детей с умственной отсталостью.

3. Согласно принципа учета возрастных способностей ребенок с отклонениями в развитии:

г) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок и в том же темпе;

д) не проходит некоторые стадии, которые проходит здоровый ребенок;

е) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок, только в более медленном темпе.

4. Понятие «Зона ближайшего развития» предложил:

г) А.Р.Лурия;

д) Л.С.Выгодский;

е) А.С.Макаренко.

5. Заболевание слухового нерва относится к заболеванию:

г) наружного уха;

д) среднего уха;

е) внутреннего уха.

6. Возбуждение вибрационных механизмов тела способствует усилению:

г) слуховых ощущений;

д) тактильных ощущений;

е) и тех, и других.

7. Особенностью периферического зрения является:

г) способность воспринимать формы предметов;

д) способность действовать в сумерках;

е) способность воспринимать многообразие цветов.

8. Для какой нозологической группы наиболее характерно нарушение функции вестибулярного аппарата:

к) для детей с нарушением зрения;

л) для детей с нарушением слуха;

м) для детей с умственной отсталостью.

9. Согласно принципа учета возрастных способностей ребенок с отклонениями в развитии:

ж) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок и в том же темпе;

з) не проходит некоторые стадии, которые проходит здоровый ребенок;

и) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок, только в более медленном темпе.

10. Понятие «Зона ближайшего развития» предложил:

ж) А.Р.Лурия;

- з) Л.С.Выгодский;
- и) А.С.Макаренко.

11. Заболевание слухового нерва относится к заболеванию:

- ж) наружного уха;
- з) среднего уха;
- и) внутреннего уха.

12. Возбуждение вибрационных механизмов тела способствует усилению:

- ж) слуховых ощущений;
- з) тактильных ощущений;
- и) и тех, и других.

13. Особенностью периферического зрения является:

- ж) способность воспринимать формы предметов;
- з) способность действовать в сумерках;
- и) способность воспринимать многообразие цветов.

14. Для какой нозологической группы наиболее характерно нарушение функции вестибулярного аппарата:

- н) для детей с нарушением зрения;
- о) для детей с нарушением слуха;
- п) для детей с умственной отсталостью.

15. Согласно принципа учета возрастных способностей ребенок с отклонениями в развитии:

- к) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок и в том же темпе;
- л) не проходит некоторые стадии, которые проходит здоровый ребенок;
- м) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок, только в более медленном темпе.

16. Понятие «Зона ближайшего развития» предложил:

- к) А.Р.Лурия;
- л) Л.С.Выгодский;
- м) А.С.Макаренко.

17. Заболевание слухового нерва относится к заболеванию:

- к) наружного уха;
- л) среднего уха;
- м) внутреннего уха.

18. Возбуждение вибрационных механизмов тела способствует усилению:

- к) слуховых ощущений;
- л) тактильных ощущений;

19. и тех, и других. Особенностью периферического зрения является:

- к) способность воспринимать формы предметов;
- л) способность действовать в сумерках;
- м) способность воспринимать многообразие цветов.

20. Для какой нозологической группы наиболее характерно нарушение функции вестибулярного аппарата:

- р) для детей с нарушением зрения;
- с) для детей с нарушением слуха;
- т) для детей с умственной отсталостью.

21. Согласно принципа учета возрастных способностей ребенок с отклонениями в развитии:

- н) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок и в том же темпе;
- о) не проходит некоторые стадии, которые проходит здоровый ребенок;
- п) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок, только в более медленном темпе.

22. Понятие «Зона ближайшего развития» предложил:

- н) А.Р.Лурия;
- о) Л.С.Выгодский;
- п) А.С.Макаренко.

23. Заболевание слухового нерва относится к заболеванию:

- н) наружного уха;
- о) среднего уха;
- п) внутреннего уха.

24. Возбуждение вибрационных механизмов тела способствует усилению:

- м) слуховых ощущений;
- н) тактильных ощущений;

25. и тех, и других. Особенностью периферического зрения является:

- н) способность воспринимать формы предметов;
- о) способность действовать в сумерках;
- п) способность воспринимать многообразие цветов.

26. Для какой нозологической группы наиболее характерно нарушение функции вестибулярного аппарата:

- у) для детей с нарушением зрения;
- ф) для детей с нарушением слуха;
- х) для детей с умственной отсталостью.

27. Согласно принципа учета возрастных способностей ребенок с отклонениями в развитии:

- р) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок и в том же темпе;
- с) не проходит некоторые стадии, которые проходит здоровый ребенок;
- т) проходит все те же стадии развития, что и здоровый ребенок, только в более медленном темпе.

28. Понятие «Зона ближайшего развития» предложил:

- р) А.Р.Лурия;
- с) Л.С.Выгодский;
- т) А.С.Макаренко.

29. Заболевание слухового нерва относится к заболеванию:

- р) наружного уха;
- с) среднего уха;
- т) внутреннего уха.

30. Возбуждение вибрационных механизмов тела способствует усилению:

- о) слуховых ощущений;
- п) тактильных ощущений;
- р) и тех, и других.

31. Особенностью периферического зрения является:

- р) способность воспринимать формы предметов;
- с) способность действовать в сумерках;
- т) способность воспринимать многообразие цветов.

32. Помощь детям с нарушениями зрения в избавлении от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, относится к методу:

- г) стимулирования двигательной активности;
- д) наглядности;
- е) дистанционного управления.

33. Для детей с умственной отсталостью характерно:

- г) ритмичное поверхностное дыхание;
- д) неритмичное поверхностное дыхание;

е) неритмичное глубокое дыхание.

34. Самой тяжелой формой ДЦП является:

- г) двойная гемиплегия;
- д) спастическая диплегия;
- е) гиперкинетическая форма.

35. При ДЦП напряжение какой мышцы вызывает сгибание в плечевом и локтевом суставах:

- г) большой грудной мышцы;
- д) верхней порции трапецевидной мышцы;
- е) двуглавой мышцы плеча.

36. Для занятий фитболом с детьми 3-5 лет имеющими ДЦП, размер мяча должен соответствовать:

- г) 45 см;
- д) 55 см;
- е) 65 см.

37. На функции миопического глаза оказывают благоприятное воздействие:

- г) силовые упражнения;
- д) циклические упражнения;
- е) упражнения с отягощением.

38. При каком сопутствующем заболевании у детей с нарушением зрения повышенная физическая нагрузка приводит к повышению внутричерепного давления:

- г) гидроцефалия;
- д) эпилепсия;
- е) нарушение эмоционально-волевой сферы.

39. При использовании мяча в подвижных играх с детьми с нарушением зрения его вес должен быть:

- г) несколько тяжелее футбольного;
- д) несколько легче баскетбольного;
- е) несколько тяжелее волейбольного.

40. Осложненная форма умственной отсталости характеризуется:

- г) наличием дополнительных психопатологических расстройств, в частности, эмоционально-волевой сферы;
- д) отсутствием дополнительных психопатологических расстройств;
- е) нарушения познавательной деятельности с частыми эпилептическими припадками, прогрессирующей гидроцефалией, эндокринными расстройствами, нарушениями зрения и слуха.

41. Формирование знаний и обучение движениям умственно отсталых детей происходит эффективнее, если информация поступает одновременно с рецепторов:

- г) зрительного;
- д) слухового;
- е) зрительного, слухового, двигательного анализаторов.

42. Для лордоза характерно следующее:

- г) выдвинутая вперед голова, сильно сведенные вперед плечи, выпяченный живот;
- д) чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника;
- е) боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса.

43. Детский церебральный паралич – это:

- г) стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы;
- д) болезни костей и хрящей, связанные с генетической патологией.;
- е) органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями.

44. При тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, нарушениях зрения, симптоматике церебрального типа, сколиозах противопоказаны упражнения:

- г) с поднятием тяжестей;
- д) ходьба на песке;
- е) перелезание.

45. Сколько этапов включает в себя программа обучения плаванию детей с нарушением слуха:

- ж) два;
- з) три;
- и) пять;

46. В структуру адаптивной физической культуры не входит:

- г) адаптивное физическое воспитание;
- д) адаптивная двигательная рекреация;
- е) адаптивное физическое развитие.

Ключ к тесту по дисциплине «Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп» ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	Б
2.	В
3.	Б
4.	В
5.	В
6.	Б
7.	А
8.	Б
9.	А
10.	В
11.	А
12.	Б
13.	А
14.	В
15.	А
16.	В
17.	Б
18.	В
19.	А
20.	А
21.	В

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.8. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы физической реабилитации»

Вопросы итоговой аттестации по дисциплине «Основы физической реабилитации»

1. В процессе реабилитации выделяют:
 - ц) два этапа;
 - ч) три этапа;
 - ш) пять этапов.

2. К активным средствам физической реабилитации не относят:
 - у) массаж;

- ф) хореотерапию;
- х) лечебную физическую гимнастику.

3. Заболевание детским церебральным параличом связано:

- у) с компрессионным переломом позвоночника в дошкольном возрасте;
- ф) с поражением формирующегося головного мозга в период внутриутробного развития, в родах, в ранний постнатальный период;
- х) с травмой шейного отдела позвоночника.

4. При занятиях с лицами с ДЦП упражнения должны производиться в следующей последовательности:

у) движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному;

ф) движения руками и ногами должны выполняться сначала в лучезапястном и голеностопном суставах, переходя к средним суставам (локтевой и коленный) и заканчиваться в крупных (плечевом и тазобедренном);

х) в любой последовательности.

Травматическая болезнь - это:

с) наследственное заболевание мышц, основным клиническим проявлением которого являются мышечная слабость, атрофия, снижение мышечного тонуса;

т) стойкое недоразвитие уровня психической, в первую очередь интеллектуальной деятельности, связанное с врожденной или приобретенной до трехлетнего возраста органической патологией головного мозга;

у) совокупность общих и местных изменений, патологических и приспособительных реакций, возникающих в организме в период от момента механической травмы до ее исхода.

5. При переломе лопатки движение в плечевом суставе можно выполнять не ранее, чем:

- у) через 2 дня;
- ф) через 2 недели;
- х) через 1 месяц.

6. Формирование физиологических изгибов позвоночника человека продолжается:

- ж) до 3 лет;
- з) до 5 лет;
- и) до 7 лет.

7. Для детей дошкольного возраста наиболее характерны нарушения осанки:

- ж) I-II степени;
- з) II –III степени;
- и) все три степени в равной мере.

8. Необходимым условием для занятия по коррекции осанки с детьми является наличие:

- ж) турника;
- з) матов;
- и) гладкой стены без плинтуса.

9. У детей с умственной отсталостью физические качества, не тесно связанные с подвижностью нервных процессов (гибкость, выносливость):

- ж) развиваются с ростом ребенка и приближаются к норме;
- з) отстают в развитии по сравнению с нормой прямо пропорционально возрасту;
- и) сильно отстают от нормы независимо от возраста.

10. Задержка психического развития связана:

- ж) с серьезными патологиями нервной системы;
- з) с медленным созреванием нервной системы;
- и) с травмой головного мозга.

11. Диагноз «Глухота» ставится в случае:

- ж) полной потери слуха;
- з) частичной потери слуха;
- и) во всех случаях нарушения слуха.

12. Диагноз «Антрофтальм» говорит о:

- ж) о помутнении хрусталика;
- з) о дегенерации сетчатки;
- и) о полном отсутствии глаза.

13. Детский церебральный паралич как заболевание:

- ж) прогрессирует;
- з) не прогрессирует;
- и) все зависит от своевременности оказанного лечения.

14. Зрительный контроль играет решающую роль в упражнениях:

- ж) в беге;
- з) в силовых упражнениях;
- и) в упражнениях на гибкость.

15. По роду возникновения самым распространенным плоскостопием является:

- ж) врожденное;
- з) травматическое;
- и) статическое.

Ключ к тесту по дисциплине «Основы физической реабилитации»
ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	б
2.	а
3.	б
4.	а
5.	в
6.	б
7.	в
8.	а
9.	в
10.	а
11.	б
12.	а
13.	в
14.	б
15.	а
16.	в

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

2.2.9. Задания для итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте»

Вопросы итоговой аттестации по дисциплине «Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте»

1. В связи с нарушением функции вестибулярного анализатора лицам с нарушением слуха не рекомендуется заниматься:
 - щ) плаванием;
 - ы) боксом;
 - э) волейболом.

2. По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействий. К упражнениям регионального характера относят те, при выполнении которых в работе участвуют:

- ц) от $1/3$ до $2/3$ объема мышц;
- ч) более $2/3$ объема мышц;
- ш) до $1/3$ объема мышц.

3. Главным проявлением отставленного тренировочного эффекта является:

- ц) биохимические сдвиги, постепенно накапливающиеся в организме спортсмена в процессе длительных тренировок;
- ч) биохимические сдвиги в организме спортсмена, вызываемые процессами, составляющими срочную адаптацию;
- ш) суперкомпенсация веществ, используемых во время физической работы.

4. Главным отличием адаптивного спорта от других видов адаптивной физической культуры является:

- ц) установка на рекорд;
- ч) удовлетворения потребности в самоактуализации;
- ш) коммуникативная функция.

Впервые отдельной командой Россия участвовала в зимних Паралимпийских играх в:

- ф) в 2002 году в Солт-Лейк-Сити (США);
- х) в 1998 году в Нагано (Япония);
- ц) в 1994 году в Лиллехаммере (Норвегия).

5. Разрядные нормы и требования ЕВСК пересматриваются:

- ц) ежегодно;
- ч) в начале каждого нового олимпийского цикла;
- ш) не пересматривается.

6. Для участия в соревновательной деятельности спортсмены-инвалиды распределяются по классам в соответствии:

- к) с функциональными возможностями;
- л) с категориями инвалидности;
- м) с нозологическими группами.

7. Для достижения хорошего тренировочного эффекта занятия для спортсменов-инвалидов должны проводиться:

- к) не реже 3 раз в неделю, в среднем по 1,5 ч.;
- л) не реже 4 раз в неделю, продолжительностью 40 мин.;

м) не реже 2 раз в неделю, в среднем 1 ч.

8. Общая физическая подготовка направлена:

к) на развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

л) на повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов;

м) на совершенствование избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

9. К основным типам мезоциклам не относят:

к) втягивающий;

л) базовый;

м) игровой.

10. Зона умеренной интенсивности нагрузки характеризуется:

к) частотой сердечных сокращений до 100 уд/мин;

л) частотой сердечных сокращений 100—120 уд/мин;

м) частотой сердечных сокращений 120-140 уд/мин.

11. Для условий не довосстановления характерно применение в тренировочном процессе:

к) высокообъемных и низкоинтенсивных тренировок;

л) высокообъемных и высокоинтенсивных тренировок;

м) низкообъемных и высокоинтенсивных тренировок.

12. Классификация спортсменов с ограниченными возможностями по медицинскому направлению не учитывает:

к) «остаточное здоровье» спортсменов;

л) спецификацию двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта;

м) степень имеющегося поражения функций.

13. В каком из типов мезоциклов проводят профилактические мероприятия (диспансеризация, обследование):

к) втягивающий;

л) базовый;

м) соревновательный.

14. Принцип постоянного уточнения при классификации спортсменов инвалидов основан:

к) на уравнивании шансов спортсменов на победу в рамках одного класса;

л) на максимальном охвате лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести;

м) на периодическом переосвидетельствовании спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера.

Итоговое тестирование по дисциплине «Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте»

Ключ к тесту по дисциплине «Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте»

ПП 10.3:

№ вопроса	Вариант ответа
1.	Б
2.	А
3.	В
4.	А
5.	В
6.	Б
7.	А
8.	А
9.	Б
10.	В
11.	Б
12.	Б
13.	Б
14.	А
15.	В

Критерии оценки:

Показателем освоения учебного материала по программе профессиональной переподготовки будут считаться 75% (и более) правильных ответов от общего числа вопросов тестирования.

**2.2.10 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ПРОГРАММЕ:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

Итоговая аттестация по завершению обучения по программе проводится в форме тестирования по вопросам.

**Вопросы к итоговому междисциплинарному экзамену
по дополнительной профессиональной программе
профессиональной переподготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)»**

1. Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»:

1. Технологии физкультурно–спортивной деятельности как учебно–педагогическая и научная дисциплина.
2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.
3. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
4. Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации).
5. Характеристика гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата человека.
6. Активная и пассивная гибкость.
7. Факторы, лимитирующие проявление гибкости.
8. Задачи по совершенствованию гибкости в физической подготовке спортсмена; критерии их организации и ограничительные условия.
9. Особенности комплекса средств и определяющие черты методики совершенствования гибкости спортсмена.
10. Общие и частные задачи, решаемые в процессе силовой подготовки; критерии их реализации.
11. Особенности состава средств и определяющие черты методики совершенствования собственно силовых (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость) и скоростно-силовых способностей.
12. Методы совершенствования силовых способностей (режимы работы).
13. Проблемы регулирования мышечной массы, возникающие в процессе силовой подготовки в зависимости от специфики вида физкультурно- спортивной деятельности; пути их решения.
14. Средства совершенствования координационных способностей.
15. Теоретико-методические основы современных видов оздоровительных технологий.
16. Характеристика западных оздоровительных технологий.
17. Характеристика отечественных оздоровительных технологий.
18. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
19. Игры для детей с нарушением интеллекта.

20. Подвижные игры для детей со зрительной патологией.

2. Дисциплина «Теория и методика адаптивного физического воспитания»:

1. Предмет и задачи адаптивного физического воспитания.
2. Общие вопросы адаптивного физического воспитания.
3. Физическое воспитание как средство становления личности.
4. Социальные проблемы развития физической культуры и спорта в современном обществе, перспективы совершенствования системы физического воспитания и массовых форм физической культуры.
5. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
6. Анализ современных концепций воспитания, самовоспитания, перевоспитания личности в процессе физкультурных занятий.
7. Образовательный и социальный аспекты спортивно-ориентированного физического воспитания.
8. Олимпийское образование как инновационная технология физического воспитания.
9. Особенности методов и методических приемов адаптивного физического воспитания в различные периоды жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
10. Классификация различных видов адаптивного физического воспитания.
11. Дидактические основы теории и методики адаптивного физического воспитания.
12. Общая характеристика познавательной деятельности; современные теории обучения двигательным действиям.
13. Теоретические вопросы обучения двигательным действиям при стойких нарушениях здоровья.
14. Цель и задачи адаптивного физического воспитания.
15. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
16. Теоретические вопросы обучения двигательным действиям при нарушениях здоровья.
17. Основные принципы и средства адаптивного физического воспитания.
18. Цель и задачи врачебно-педагогического контроля в адаптивном физическом воспитании.
19. Виды контроля в адаптивном физическом воспитании.
20. Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании.

3. Дисциплина «Технология адаптивного физического воспитания разных нозологических групп»:

1. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.

2. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии.
3. Формы организации адаптивной физической культуры с детьми.
4. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением слуха.
5. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха (Н.Г. Байкина, Я.В. Крет).
6. Психофизическое развитие и двигательные способности глухих детей дошкольного возраста (Л.Д. Хода).
7. Психофизическое развитие и двигательные способности глухих детей школьного возраста (Н.Г. Байкина, Я.В. Крет).
8. Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха.
9. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста (Л.Д. Хода).
10. Методика начального обучения плаванию слабослышащих детей младшего школьного возраста (Я.А. Смекалов).
11. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей (Н.Г. Байкина, Я.В. Крет).
12. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения.
13. Психическое развитие лиц с нарушением зрения.
14. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.
15. Методика адаптивной физической культуры детей с умственной отсталостью.
16. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью.
17. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.
18. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе.
19. Понятие о детском церебральном параличе (ДЦП): эпидемиология, классификация, этиология.
20. Двигательные нарушения. Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП.

Критерии оценки слушателя

Отметка «5» («отлично»):

- всестороннее глубокое знание учебного программного материала;
- способен анализировать и интерпретировать информацию, способность давать квалифицированные заключения, умение свободно выполнять практические задания;
- знает основной и дополнительной литературы,

рекомендованной программой;

- способен проявлять творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного программного материала;
- обладает знаниями, умениями в соответствии с планируемыми результатами обучения.

Оценка «4» («хорошо»):

- полное знание учебного программного материала;
- выполнение предусмотренных программой задач;
- знание основной рекомендованной литературы;
- способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности;
- владение основными навыками, знаниями и умениями, необходимыми для ведения профессиональной деятельности.

Оценка «3» («удовлетворительно»):

- знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии;
- выполнение заданий, предусмотренных программой;
- владеет необходимыми знаниями, но допускает неточности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий.

Оценка «2» («неудовлетворительно»):

- имеет пробелы в знаниях основного учебного материала;
- допускает принципиальные ошибки при демонстрации предусмотренных программой знаний.

3 .СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕСМОТРЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№	Сведения о пересмотре	Номер протокола	Дата протокола