

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт гражданской защиты  
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Института гражданской защиты  
Малкин В.Ю.

« 25 » 20 25 года



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

«Частные методики адаптивной физической культуры»

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

«Физическая реабилитация»

Разработчик:

старший преподаватель \_\_\_\_\_ Курах Ю.А.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической реабилитации  
от « 25 » 02 20 25 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Мечетный Ю.Н.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине  
«Частные методики адаптивной физической культуры»**

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

1. Выберите один правильный ответ

Центральными положениями теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре являются:

А) Создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся

Б) Определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения

В) Создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся

Г) Создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств, определение «эталонной» техники действия

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ПК-12

2. Выберите один правильный ответ

Влияние физических упражнений на организм человека

А) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия

Б) нейтральное, даже если заниматься усердно

В) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

Г) отрицательно, если не придерживаться правил выполнения

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.1, ПК-12.2)

3. Выберите один правильный ответ

Под техникой физических упражнений понимают

А) способы выполнения группы последовательных движений

Б) алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма

В) четко заданный и неизменный порядок движений

Г) четко заданный ритм и темп выполнения упражнения

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.1)

4. Выберите один правильный ответ

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

- А) адаптивной двигательной рекреации
- Б) адаптивной физической реабилитации
- В) адаптивного физического воспитания
- Г) адаптивный спорт.

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ПК-12

5. Выберите один правильный ответ

Главным требованием к процессу обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре является

- А) простота выполнения двигательных действий
- Б) максимально возможное исключение ошибок при выполнении двигательных действий
- В) следование дидактическим принципам обучения
- Г) оказание страховки и помощи

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.3)

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

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

Применяемые методы для лиц с ограниченными возможностями			Показания для применения
1)	Повторный, соревновательный, игровой, вариативный, сенсорный	А)	Для развития гибкости
2)	Динамические активные и пассивные упражнения, статические и комбинированные упражнения.	Б)	Для развития скоростных качеств (быстроты)
3)	Переменный, повторный, игровой, интервальный, равномерный, соревновательный	В)	Для развития выносливости

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): ПК-12

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

Вид АФК	Описание
1) Адаптивное физическое воспитание (образование), как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...	А) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре
2) Адаптивный спорт, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности личности в...	Б) самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации и коммуникативной деятельности
3) Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...	В) лечения, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).
4) Адаптивная физическая реабилитация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...	Г) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении
5) Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в...	Д) самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства. Б). Риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или)

- 6) Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в... В...
- Е) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (пли) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Правильный ответ

1	2	3	4	5	6
А	Б	Г	В	Д	Е

Компетенции (индикаторы): ПК-12 (ПК-12.2)

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

- | Описание  | Направление                         |
|---|-------------------------------------|
| 1) Создано для спортсменов с нарушениями слуха. Уникальной чертой этих соревнований является отказ от звуковых сигналов: вместо этого используются визуальные сигналы и жестовый язык. Движение берет свое начало в Германии, где в 1888-м году был создан спортивный клуб для слабослышащих и глухих людей. В 2001-м году движение получило свое собственное название  | А) Паралимпийское движение          |
| 2) Объединяет спортсменов с ограниченными физическими особенностями. Ключевые виды спорта: фехтование на колясках, плавание, лёгкая атлетика, волейбол сидя. Движение возникло по инициативе нейрохирурга Гутмана, который разработал специальную оздоровительную программу для людей, получивших травму спины в военное время. Международное признание движение получило в 1952-м году, когда инвалиды-колясочники из Голландии приехали поучаствовать в спортивных играх. | Б) Сурдлимпийское движение          |
| 3) Направлено на спортсменов с интеллектуальной инвалидностью. Специальные олимпийские игры предоставляют площадку для участия в разнообразных видах спорта, включая плавание, бег, футбол, гимнастику и многие другие. Самое   | В) Специальное олимпийское движение |

молодое (1968-й год). Изначально создавалось как благотворительное учреждение для людей разного возраста с психическими отклонениями и особенностями умственного развития. Сегодня основные цели этого спорта – при помощи занятий дать людям с нарушенным интеллектом реальную возможность улучшить физические показатели, развить навыки дружеского общения с окружающими, осознать свою нужность обществу

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): ПК-12

### **Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

1. Расположите в правильной последовательности основные типы детского церебрального паралича (ДЦП) в зависимости от нарушений мышечного тонуса. Запишите правильную последовательность букв слева направо

- А) Спастическая форма. Напряжённые мышцы
- Б) Атаксическая форма. Нарушение равновесия и координации
- В) Дискинетическая форма. Неконтролируемая двигательная деятельность, связанная с мышечным тонусом, который колеблется от умеренного до выраженного
- Г) Смешанная форма. Невозможно выделить признаки только одной формы ДЦП, что больше преобладает. При этой форме проявляются симптомы нескольких типов одновременно

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-12

2. Последовательность этапов оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья включает:

- А) Специализированный этап. По показаниям проводится углублённое обследование врачами-специалистами
- Б) Врачебный этап. Проводится осмотр педиатром и врачами-специалистами. На этом этапе оценивают, в частности, особенности онтогенеза, уровень физического и нервно-психического развития, резистентность организма, функциональное состояние основных систем организма, наличие

или отсутствие функциональных нарушений и/или хронических заболеваний или врождённых пороков развития

- В) Доврачебный этап. Проводится медицинской сестрой кабинета здорового ребёнка детской поликлиники или образовательного учреждения.

Правильный ответ: В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ПК-12

## **Задания открытого типа**

### **Задания открытого типа на дополнение**

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Результатом обучения в структуре обучения \_\_\_\_\_ в адаптивной физической культуре является формирование системы знаний, двигательных навыков, общей и специальной физической подготовки, профессиональных умений.

Правильный ответ: двигательным действиям

Компетенции (индикаторы): ПК-12

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

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

Правильный ответ: игровой метод

Компетенции (индикаторы): ПК-12

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Нормы соблюдения физической активности, рекомендуемые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), зависят от \_\_\_\_\_

Правильный ответ: возрастной категории

Компетенции (индикаторы): ПК-12

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Антидопинговая работа в адаптивном спорте включает в себя проведение мероприятий, направленных на \_\_\_\_\_ допинга в спорте и борьбу с ним

Правильный ответ: предотвращение

Компетенции (индикаторы): ПК-12.3

### **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

1. В каких формах осуществляется адаптивное физическое воспитание?

Ответ: адаптивное физическое воспитание осуществляется в следующих формах:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 3): 1) Уроки физической культуры, 2) уроки ритмики, 3) физкультурминутки.

Компетенции (индикаторы): ПК-12

2. С какой целью используется физическая подготовка в системе адаптивной физической культуры?

Ответ: Физическая подготовка в системе адаптивной физической культуры используется с целью:

Правильный ответ должен содержать следующие смысловые элементы (обязательный минимум 4): 1) коррекции и компенсации двигательных нарушений; 2) нормализации веса и коррекции телосложения; 3) достижения максимального спортивного результата; 4) сохранения работоспособности.

Компетенции (индикаторы): ПК-12

### **Задания открытого типа с развернутым ответом**

#### **1. Ситуационная задача**

В отделение восстановительного лечения поступил больной К, 10 лет, с диагнозом: неврит лицевого нерва, восстановительный период. Назначен курс реабилитации. Курс составляет 20 занятий.

1. Какой курс реабилитации вы можете назначить данному больному?

2. Назовите и охарактеризуйте периоды физической нагрузки всего курса реабилитации для данного больного.

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Курс реабилитации: кинезотерапия, физиотерапия, после проведения курса ФЗТ – иглорефлексотерапия, массаж воротниковой зоны, медикаментозная терапия.

2. Периоды физической нагрузки всего курса реабилитации для данного больного: подготовительный период - занимает приблизительно 25% от общего курса и подготавливает к основной дозе физической нагрузки; основной - составляет приблизительно 50% от общего курса, именно здесь проявляется лечебный эффект от физических упражнений; заключительный - составляет 25% от общего курса и должен проходить в условиях поликлиники или санаторно-курортного лечения, считается от момента вылечения заболевания до полного здоровья

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-12

#### **2. Ситуационная задача**

Больному П, 56 лет, с диагнозом: последствия геморрагического инсульта в виде спастического левостороннего гемипареза, назначен курс ЛФК.



Упражнения выполняются в одном темпе в течение 25-30 минут в положении стоя. В конце занятия больной использует гимнастические снаряды.

1. Правильно ли построено занятие для данного пациента? Почему?
2. Что влияет на дозу физической нагрузки?
3. Какие вы знаете способы дозирования физической нагрузки?

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Занятие для данного пациента построено неправильно, т.к. упражнения выполняются в одном темпе, постоянно в одном положении, гимнастические снаряды не рекомендуется использовать в конце занятия.

2. На дозу физической нагрузки влияет: возраст, пол, общее состояние пациента, спортивный анамнез, анамнез заболевания, стадия заболевания.

3. Способы дозирования физической нагрузки: изменять число вовлеченных в работу мышечных групп, изменять темп выполнения упражнения, увеличивать или уменьшать амплитуду движения, изменять исходное положение, увеличивать или уменьшать количество повторов, использовать гимнастические снаряды, усложнять координацию движений.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ПК-12

### Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее—ФОС) по дисциплине «Частные методики физической реабилитации» соответствует требованиям ФГО СВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института гражданской защиты



Д.В. Михайлов

### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр),на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)