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 ОЦЕНОЧНЫХСРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Адаптивная двигательная рекреация и реабилитация»

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

«Физическая реабилитация»

Разработчик:
доцент _____ Яковлева Е. В.

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
«Адаптивная двигательная рекреация и реабилитация»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

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

А) нарушением интеллекта;
Б) с различными физическими недостатками;
В) трансплантаты;
Г) с патологией дыхательных путей.
Правильный ответ: Г
Компетенции (индикаторы): УК-3

2. Выберите один правильный ответ

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

А) 1924;
Б) 1963;
В) 1983;
Г) 1922.
Правильный ответ: Б
Компетенции (индикаторы): ОПК-6

3. Выберите один правильный ответ

В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:

А) лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями;
Б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы;
В) лица с церебральным параличом;
Г) лица с нарушением органов слуха;
Д) лица с нарушением органов зрения;
Е) лица с нарушением интеллекта;
Ж) инвалиды на колясках.
Правильный ответ: Б
Компетенции (индикаторы): ОПК-5

4. Выберите один правильный ответ

Лечение верховой ездой это:

А) райдтерапия (иппотерапия);
Б) стоунотерапия;
В) трудотерапия;
Г) арттерапия.

Правильный ответ: А
Компетенции (индикаторы): ОПК-5

5. Выберите один правильный ответ
Деятельность центра медицинской профилактики подразумевает:
А) санаторно-курортное лечение;
Б) оказание первой медицинской помощи;
В) стационарное лечение;
Г) амбулаторное лечение;
Д) профилактическое лечение, формирование грамотного гигиенического поведения.
Правильный ответ: Д
Компетенции (индикаторы): УК-3

Задания закрытого типа на установление соответствия

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

1)	Динамические упражнения	А)	Применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания.
2)	Общеукрепляющие упражнения	Б)	То чередование сокращения с последующим расслаблением мышц, с изменением их длинны.
3)	Специальные упражнения	В)	Восстанавливают функцию организма (избирательно действуют при заболевании).

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

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

1)	Без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии или с незначительными отклонениями, но хорошей физической подготовкой.	А)	Подготовительная группа
2)	С отклонениями в состоянии здоровья или физическом	Б)	Специальная группа

развитии без выраженных нарушений функций организма, но с низкой физической подготовкой, что является противопоказанием к участию в спортивных соревнованиях и для интенсивных нагрузок и показанием для проведения общеоздоровительных и лечебных мероприятий.

3) Со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии, являющимися противопоказанием для занятий физкультурой по учебной программе и показанием для назначения лечебной физкультуры.

В) Основная группа

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

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

1) Организованный педагогический процесс воздействия на личность ребенка средствами физической культуры в целях совершенствования форм и функций его организма, сохранения и укрепления здоровья малыша, формирования основ знания, двигательных умений и навыков, а также приобщения ребенка к нравственным общечеловеческим ценностям.

А) Физическая культура

2) Часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического воспитания.

Б) Физическая нагрузка

3) Степень воздействия физических упражнений на организм ребенка

В) Физическое воспитание

в тех или иных зонах мощности (слабой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной), вызывающая прибавочную физиологическую активность соответствующих функций и физиологических систем организма (относительно покоя)

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

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

Все многообразие упражнений, объединенных в единую систему, формирует самостоятельный вид гимнастики. С момента проведения всесоюзной конференции в 1984 году ее классификация имеет утвержденную форму. Прежде чем начать заниматься данным видом спорта, следует определиться с целью. В зависимости от того, чего вы хотите добиться от гимнастики, она подразделяется на несколько видов: оздоровительные или лечебные, образовательно-развивающие и спортивные.

1) Этот вид гимнастики направлен на укрепление здоровья взрослых и детей. Он не предполагает максимальных нагрузок и доступен для людей всех возрастов, с разным телосложением и физической подготовкой. В детском возрасте занятия способствуют гармоничному психологическому и физическому развитию, формированию правильной осанки, мышечного корсета, координации, гибкости и выносливости, а также силы воли, трудолюбия, целеустремленности, самоанализа, уверенности и стрессоустойчивости. Программа подразумевает не только тренировки, но и соревнования, проводимые в доброжелательной обстановке. В Европейском Гимнастическом Центре дети могут начать занятия с 1 года в сопровождении родителей.

А) Рекреационная гимнастика

2) Представляет собой вид спорта, который включает в себя соревнования на гимнастических снарядах в мужском и женском многоборье. В программу гимнастического многоборья для женщин

Б) Акробатика на дорожке

входят упражнения на разновысоких брусьях, бревне, вольных упражнениях, опорном прыжке. В мужское многоборье входят вольные упражнения, опорный прыжок, кольца, конь, перекладина и параллельные брусья. Развивающая гимнастика – это первый этап, с которого начинаются занятия спортивной гимнастикой. Поэтому тренировки можно начинать с 1 года. По мере взросления и овладения физической формой, навыками базовых элементов ребенок плавно переходит к изучению более сложных гимнастических упражнений и развитию в направлении спортивной гимнастики. Данный этап наступает ближе к возрасту 5–6 лет.

3) Представляет собой выполнение акробатических элементов на надувной акробатической дорожке (air track) или специальной прыжковой дорожке с пружинами. На занятиях можно научиться выполнять простые и сложные элементы, а также комбинировать их в связки. Акробатические элементы развивают координацию, выносливость, смелость, уверенность в себе. Обучение легким акробатическим элементам, таким как кувырки, стойка на руках, можно начинать уже с 1,5 лет и далее без возрастных ограничений. По мере освоения базовых упражнений их сложность постепенно увеличивается.

4) Этот вид спорта для очень гибких людей. Элементы выполняются только на гимнастическом ковре с использованием предметов или без них. Гимнастические предметы: обруч, лента, мяч, булавы, скакалка. Еще одно важное отличие художественной гимнастики – это выполнение элементов с демонстрацией шпагатов, переворотов и прыжков в шпагат. В художественной гимнастике отсутствуют сальто. В художественной гимнастике все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Как правило, наиболее популярна женская гимнастика, но этим видом спорта могут заниматься и мужчины.

В) Художественная гимнастика

Г) Спортивная гимнастика

Разобравшись, какая есть гимнастика и чем она отличается, вы можете сформировать цель и прийти на пробное занятие. В Европейском Гимнастическом Центре проходят занятия развивающей гимнастикой, спортивной гимнастикой, акробатикой на дорожке, спортивной акробатикой, прыжками на батуте, паркуром.

Правильный ответ

1	2	3	4
А	Г	В	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

5. Установите правильное соответствие. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца. Как тип оболочек нервных стволов связан со скоростью проведения нервного импульса?

1) Это система тренировок с собственным весом или небольшими отягощениями, которая включает аэробный и анаэробный этапы. По задумке создателя аэробные упражнения направлены на потерю веса, уменьшение объемов и жировой прослойки. Анаэробные — на рост определенных мышц и формирование красивых форм

2) Совокупность психофизических практик, разработанных в различных направлениях индуизма и буддизма с целью достижения человеком возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога — одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма.

3) Это определённый образ культуры и жизни, предполагающий поддержание физической формы и здоровья, что достигается при помощи тренировок, сбалансированного питания и соблюдения набора рекомендаций по организации

А) Йога

Б) Фитнес

В) Шейпинг

повседневной деятельности. Несмотря на распространённый стереотип, который ассоциирует фитнес исключительно с эстетическим видом тела, данное понятие гораздо глубже и затрагивает все аспекты человеческого тела, от ментального состояния до работы над активным долголетием.

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Прочитайте текст и установите последовательность. Главная цель креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видов адаптивной физической культуры заключается в обеспечении возможности для творческого развития и самовыражения занимающихся через движение, музыку, образ путем интеграции компонентов физической культуры и искусства, объединения духовно-телесных составляющих человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида. В качестве важнейших условий применения экстремальных видов адаптивной физической культуры должны выступать:

А) наличие технических предпосылок обеспечения абсолютной безопасности выполнения двигательных заданий;

Б) наличие у специалистов адаптивной физической культуры сформированных и отработанных умений и навыков оказания занимающимся физической помощи и страховки;

В) совершенное владение специалистами по адаптивной физической культуре техникой выполнения и демонстрации экстремальных упражнений, наличие у них иллюстративных материалов (видеозапись, фотографии и т.п.) с демонстрацией выполнения экстремальных двигательных действий инвалидами;

Г) наличие средств оказания первой медицинской помощи в местах проведения занятий по экстремальным видам адаптивной физической культуры.

Установите последовательность условий применения экстремальных видов адаптивной физической культуры.

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

2. Прочитайте текст и установите последовательность.Основными задачами креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры являются:

А) развитие креативных (творческих) и эстетических способностей у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

Б) обеспечение возможностей для развития сферы чувств, соучастия, сопереживания, самовыражения своего состояния, настроения, духовной сущности человека в сфере двигательной практики;

В) преодоление психологических комплексов, снятие «мышечных зажимов» с помощью физических упражнений, музыки, танцев, сюжетных игр и т.д.;

Г) активизация мыслительного процесса и познавательного интереса, овладение навыками общения и коллективного творчества, совершенствование коммуникативной деятельности;

Д) приобщение к искусству и другим видам творческой деятельности, к видам адаптивного спорта, связанным с искусством (танцы в колясках, фигурное катание и др.);

Е) приобщение к другим видам адаптивной физической культуры и доступным областям профессионально-трудовой деятельности.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д, Е

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

3. Прочитайте текст и установите последовательность. Согласно распоряжения Правительства Российской Федерации от 19.03.2022 № 547-р, от 14.10.2022 № 3035-р). Установить денежное вознаграждение российским спортсменам по итогам выступлений на XXIV Олимпийских зимних играх в г. Пекине (Китайская Народная Республика) и спортсменам спортивных сборных команд Российской Федерации, включенным в состав паралимпийской делегации Российской Федерации для участия в XIII Паралимпийских зимних играх 2022 года в г. Пекине (Китайская Народная Республика) , - участникам открытых всероссийских спортивных соревнований "Зимние Игры Паралимпийцев "Мы вместе. Спорт" в размере:

4000000 рублей;

2500000 рублей;

1700000 рублей.

Установите сумму согласно награды:

А) за бронзовую медаль

Б) за серебряную медаль

В) за золотую медаль

Правильный ответ: В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

4. Прочитайте текст и установите последовательность. Целью оздоровительной физкультура является повышение физического состояния человека до таких величин, которые гарантируют здоровье. Принципы,

положенные в основу занятий оздоровительной физкультурой, также отличаются.

Установите хронологическую последовательность основных правил оздоровительной физкультуры:

А) Строгое дозирование нагрузок. Во время выполнения упражнений темп, продолжительность занятий, а главное частота сердечных сокращений не должна превышать установленный уровень, который зависит от возраста, типа упражнений и рекомендаций врача.

Б) Цикличность. Комплекс упражнений должен задействовать разные группы мышц, включать разнообразные виды физической активности и представлять собой цикл, который может повторяться от тренировки к тренировке или несколько раз в ходе одного занятия.

В) Паузы для восстановления. Оздоровительная физкультура исключает чрезмерные нагрузки, поэтому между упражнениями (группой упражнений) должные обязательно присутствовать паузы, за время которых организм должен успевать полностью восстановиться. Паузы тем продолжительнее, чем сильнее нагрузки.

Г) Разнообразие физических упражнений. Оздоровительная физкультура предполагает равномерные нагрузки на весь организм, поэтому должна грамотно сочетать ходьбу, бег, плаванье, велосипед, лыжи или коньки, силовые нагрузки, упражнения на растяжку, гибкость, координацию.

Д) Массаж и закаливание.

Е) Дыхательные упражнения. Одним из залогов отличного здоровья является правильное дыхание. Заниматься надо на свежем воздухе, поскольку недостаток кислорода в организме только ухудшает состояние.

Ж) Эмоциональный настрой. Занятия физкультурой должны проходить в приподнятом настроении, с оптимистичным настроем, доставлять удовольствие. Только в этом случае упражнения принесут пользу. Если воспринимать занятия как муку, лучше вообще отказаться от затеи, потому что в целом организму будет только хуже.

Установите хронологическую последовательность перечисленных этапов медицинской реабилитации:

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д, Е, Ж

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

5. Прочитайте текст и установите последовательность. Стадии образования физкультурной деятельности С.В. Малинина (2003):

А) влияние внешних факторов и понимание значимости и необходимости использования средств физической культуры;

Б) сознательная проектировка действий в области физкультурной деятельности являются поводом – мотивом;

В) спроектированные, направленные действия на еще неудовлетворенную потребность преобразуются в интерес к культуре движений, средствам укрепления здоровья, где немаловажную роль играет и эмоциональный фон от

выполнения физических упражнений, закаливающих процедур, побуждающих к дальнейшей активности, и ценностные ориентации;

Г) составление программ по реализации, с возможными коррективами и дополнениями из различных источников информации, проецируют желание останавливаться на достигнутом, совершенствовать себя и свое «Я»;

Д) выражение активности действий, сознательно спроектированных и носящих творческий культуросообразный характер, образуют целенаправленную физкультурно-оздоровительную деятельность, проявленную в той или иной форме организации.

Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д

Компетенции (индикаторы): УК-3

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), обеспечивающий способность выполнять движения с максимальной амплитудой – это _____

Правильный ответ: гибкость

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

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

Правильный ответ: выносливость

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Готовность педагога осуществить самые разнообразные приемы физической помощи для обеспечения безопасности в процессе выполнения занимающимся двигательного действия (решения двигательной задачи) это - _____.

Правильный ответ: страховка

Компетенции (индикаторы): УК-3

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

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 - это_____.

Правильный ответ: физическая помощь
Компетенции (индикаторы): УК-3

5. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Средство материально-технического обеспечения учебного процесса, позволяющее организовать искусственные условия для эффективного формирования умений и навыков, развития и совершенствования качеств и способностей человека, соответствующих требованиям его будущей деятельности.

Правильный ответ: тренажер
Компетенции (индикаторы): УК-3

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Правильный ответ: креативные / художественно-музыкальные / телесноориентированные
Компетенции (индикаторы): ОПК-6

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

Правильный ответ: адаптивная двигательная рекреация / адаптивная рекреация.
Компетенции (индикаторы): ОПК-5

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

Правильный ответ: адаптивная физическая реабилитация / адаптивная реабилитация
Компетенции (индикаторы): ОПК-6

4. Разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов (особенно у талантливой молодёжи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его разливных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Правильный ответ: адаптивный спорт / спорт адаптивный
Компетенции (индикаторы): ОПК-5

5. Международная организация, занимающаяся вопросами организации спортивных мероприятий для лиц с умственными отклонениями.
Правильный ответ: Special Olympics International / спешиал арт
Компетенции (индикаторы): ОПК-5

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача
Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.
Основной целью адаптивной двигательной рекреации является оптимизация состояния занимающихся, восстановление физических и духовных сил, которые были затрачены занимающимися адаптивной двигательной рекреации в процессе основной деятельности.
Перечислите основные задачи адаптивной двигательной рекреации.
Время выполнения - 20 минут.
Ожидаемый результат:
Задачи адаптивной двигательной рекреации:
1. Переключение с одного вида деятельности на другой.
2. Получение удовольствия от двигательной деятельности.
3. Повышение настроения.
4. Приобщение к здоровому образу жизни.
5. Вовлечение в другие виды АФК (АВФ, АС), создание интереса к занятиям АФК.
6. Овладение коммуникативными и социальными навыками.
7. Преодоление психологических комплексов.
8. Повышение качества жизни лиц с ОВЗ.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.
Компетенции (индикаторы): УК-3

2. Ситуационная задача
Все учреждения, которые занимаются организацией адаптивной двигательной рекреацией, разделяются на две группы.
К первой группе относятся учреждения, где адаптивная двигательная рекреация выступает в качестве основного направления работы. Как правило, подобные организации являются общественными и, не имея бюджетного финансирования, существуют за счет периодического получения денежных дотаций. Примером такого учреждения является ФОК (физкультурно-оздоровительный комплекс). Основная деятельность ФОКа направлена на организацию интересного досуга и отдыха инвалидов и пожилых людей, а так же лиц, не имеющих ОВЗ по средствам проведения занятий физическими упражнениями. Нередко такие занятия строятся на основе какого-то вида

спорта.

Существуют также коммерческие организации, где имеют место специально организованные группы для лиц с ОВЗ. К таким организациям относятся боулинг клубы, бильярдные залы, парки культуры и отдыха и т. д. Занятия с инвалидами в подобных организациях должны проводить методисты АФК.

К первой группе относятся так же центры и клубы, которые занимаются подготовкой и проведением спортивных праздников. Их основная деятельность направлена на организацию спортивно-оздоровительных праздников для детей-инвалидов, обучающихся в специальных (коррекционных) учреждениях. Помимо основной цели – дать лицам с ОВЗ радость движения возможность получить удовольствие от общения, участия в праздниках, соревнованиях и т. д., в подобных учреждениях имеет место еще одна цель, а именно – проведение с педагогами образовательных учреждений мастер-классов по осуществлению подобных мероприятий собственными силами.

Ко второй группе относятся учреждения и организации, в которых занятия адаптивной двигательной рекреацией существуют в качестве дополнительного направления деятельности. Основными направлениями деятельности подобных организаций могут быть АФВ, АС или ФР (в медицинских учреждениях). Временные организации, к которым относятся летние и зимние оздоровительные лагеря. Здесь большое внимание рекреационным мероприятиям уделяется в режиме дня. Особую атмосферу для отдыха и получения удовольствия от движения создает наличие естественно-средовых факторов: солнце, воздух, вода.

Основой игрового метода двигательной рекреации составляет проведение подвижных игр. Такой способ проведения досуга часто используется в школах, клубах, детских садах. Адаптивная двигательная рекреация с использованием спортивно-игровых элементов носит выраженный эмоциональный характер. Игра позволяет человеку с ОВЗ, за наиболее короткий срок, мобилизоваться, включить интеллект, физические способности и ресурсы организма.

Вопрос:

Назовите их и охарактеризуйте их деятельность.

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

К первой группе относятся учреждения, где адаптивная двигательная рекреация выступает в качестве основного направления работы. Как правило, подобные организации являются общественными и, не имея бюджетного финансирования, существуют за счет периодического получения денежных дотаций. Примером такого учреждения является ФОК (физкультурно-оздоровительный комплекс). Основная деятельность ФОКа направлена на организацию интересного досуга и отдыха инвалидов и пожилых людей, а так же лиц, не имеющих ОВЗ по средствам проведения занятий физическими упражнениями. Нередко такие занятия строятся на основе какого-то вида спорта.

Существуют также коммерческие организации, где имеют место

специально организованные группы для лиц с ОВЗ. К таким организациям относятся боулинг клубы, бильярдные залы, парки культуры и отдыха и т. д. Занятия с инвалидами в подобных организациях должны проводить методисты АФК.

К первой группе относятся так же центры и клубы, которые занимаются подготовкой и проведением спортивных праздников. Их основная деятельность направлена на организацию спортивно-оздоровительных праздников для детей-инвалидов, обучающихся в специальных (коррекционных) учреждениях. Помимо основной цели – дать лицам с ОВЗ радость движения возможность получить удовольствие от общения, участия в праздниках, соревнованиях и т. д., в подобных учреждениях имеет место еще одна цель, а именно – проведение с педагогами образовательных учреждений мастер-классов по осуществлению подобных мероприятий собственными силами.

Ко второй группе относятся учреждения и организации, в которых занятия адаптивной двигательной рекреацией существуют в качестве дополнительного направления деятельности. Основными направлениями деятельности подобных организаций могут быть АФВ, АС или ФР (в медицинских учреждениях). Временные организации, к которым относятся летние и зимние оздоровительные лагеря. Здесь большое внимание рекреационным мероприятиям уделяется в режиме дня. Особую атмосферу для отдыха и получения удовольствия от движения создает наличие естественно-средовых факторов: солнце, воздух, вода.

Основой игрового метода двигательной рекреации составляет проведение подвижных игр. Такой способ проведения досуга часто используется в школах, клубах, детских садах. Адаптивная двигательная рекреация с использованием спортивно-игровых элементов носит выраженный эмоциональный характер. Игра позволяет человеку с ОВЗ, за наиболее короткий срок, мобилизоваться, включить интеллект, физические способности и ресурсы организма.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

3.Ситуационная задача

Отдых, досуг и восстановление душевных сил, наряду с производственной деятельностью – важные составляющие в жизни каждого человека. Люди с ограниченными возможностями лишены возможности заниматься продуктивной деятельностью. Именно поэтому досуг играет для них огромное значение. От его формы, вида и качества напрямую зависит успех реабилитации и интеграции инвалида в общество.

Предложите виды досуга для лиц с ограниченными возможностями.

Время выполнения –30 минут.

Ожидаемый результат:

1. Чтение книг. Чтение книг помогает человеку с ограниченными возможностями лучше любого психолога. Ведь с помощью литературы можно не спеша рассмотреть и понять сложную жизнь человека, а на художественных

примерах найти то, что способно сделать ее интересной, яркой и радостной. Зачастую прочтение биографии известной личности с непростой судьбой возвращает инвалиду веру в свои возможности. А специально подобранная литература помогает снять напряжение и получить удовольствие от жизни.

2. Рисование. Изотерапия – это уникальный инструмент, применяемый в психотерапии, педагогике, медицине, культуре, социальной работе и психологии. Рисование помогает инвалидам справиться со своими личностными и психологическими проблемами, а также способствует гармоничному развитию всех человеческих функций.

3. Музыка. Прослушивание спокойных и гармоничных музыкальных произведений способствует снятию напряжения и устранению негативных эмоций у лиц с ограниченными возможностями. Применяться они могут, в качестве самостоятельного средства реабилитации, или как дополнение к другому виду деятельности, например к лепке, рисованию и т.д.

Не менее значимо для инвалидов пение. Оно помогает обогатить их новыми впечатлениями, развить инициативу, самостоятельность и одновременно с этим корректирует имеющиеся недостатки.

4. Игры. Игровая терапия – это универсальный метод, который помогает инвалидам раскрепостить свое патологическое психическое состояние. Для этого могут применяться различные виды игр: познавательные, компьютерные, развивающие, настольные, подвижные, а также всевозможные соревнования и конкурсы. Каждая игра может быть адаптирована под индивидуальные возможности человека, путем упрощения правил, времени проведения или сокращения количества участников игры. Игра – это излюбленный вид деятельности и досуга для каждого человека. Она дает возможность общаться, овладевать социальными навыками, а также испытать себя в той или иной социальной роли.

5. Лепка из глины. О целебных свойствах глины известно с древних времен. Многовековые наблюдения свидетельствуют о том, что гончары практически никогда не страдают от заболеваний суставов, гипертонии или отложения солей. Глина – это пластичный материал, обладающий абсорбирующими и антисептическими свойствами. Лепка из этого материала способствует развитию интеллекта, мелкой моторики, а также дарит возможность всем инвалидам овладеть этим мастерством.

6. Занятия спортом и туризмом. Спорт и туризм – это в первую очередь двигательная активность, которая жизненно необходима человеку с самого рождения. Инвалидность, хронические заболевания и прочие недуги ограничивают движения человека, что снижает психическую и физическую устойчивость его организма. Занятия спортом и туризмом – это уникальные средства реабилитации, которые при условии активного участия инвалида обладают рядом преимуществ:

- дарят двигательную активность;
- создают оптимальную среду для полноценного общения;
- помогают восстановить психические ресурсы человека;

- позволяют шире познать мир, познакомиться с новыми людьми, традициями и обычаями;

- способствуют положительному психоэмоциональному настрою;

- предоставляют возможности для развития личности.

7. Выращивание растений и уход за домашними животными. Это один из самых приятных видов досуга, который способен успокоить, скрасить жизнь инвалидов, особенно тех, кто не имеет возможности выходить из дома, а также наполнить ее эмоциональным настроением.

8. Ручная работа (вышивание, вязание на спицах или крючком, бисероплетение, собирание пазлов) – это отличный вариант досуга для лежачих инвалидов, при условии, что они на нее способны. Подобное времяпровождение помогает снять стресс, нервное перенапряжение, раздражительность и вместе с этим развить мелкую моторику.

Без реализации права на отдых и досуг, жизнь человека с ограниченными возможностями нельзя назвать полноценной. Именно поэтому в последние годы разрабатываются новые методы в социокультурной реабилитации, которые позволяют этой категории людей адаптироваться в обществе.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): УК-3

4.Ситуационная задача

В процессе нормальной жизнедеятельности человек занят разнообразными повседневными делами: профессиональной деятельностью, образованием, домашними делами, общением с людьми, сном, отдыхом, досугом. Досуг подразумевает такой род занятий, которые дают человеку ощущение удовольствия, приподнятого настроения и радости. Люди проводят досуг для того, чтобы расслабиться, снять стресс, почувствовать физическое и психологическое удовлетворение, разделить свои интересы с друзьями и близкими, завязать общественные контакты и получить возможность самовыражения или творческой деятельности.

Перечислите технологии досуга пожилых людей.

Время выполнения –30 минут.

Ожидаемый результат:

Досуг и отдых могут включать следующие виды деятельности:

спорт или разнообразная физическая активность (роль зрителя, участника, тренера или какая-либо другая организационная деятельность);

- художественная деятельность (живопись, рисование, литературное творчество);

- поделки (вышивание, вязание, плетение различных изделий и другое ручное творчество);

- забота о животных;

- хобби (разнообразная деятельность по интересам);

- посещение музеев, театров, галерей, экскурсии;

- игры (настольные игры, компьютерные игры)

- развлечения (просмотр телепередач, фильмов, чтение литературы, прослушивание радиопередач);

- общение с другими людьми (телефонные разговоры, написание писем, приглашений, организация и посещение вечеров и других развлекательных мероприятий).

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-5

5.Ситуационная задача

В обществе сложилось стереотипное восприятие старости, как периода увядания, который наполнен скучными буднями. В тоже время, все может быть совершенно по-другому. Все заключается в собственном отношении человека к происходящему. После завершения активной трудовой деятельности большинство людей не знают чем заняться. Именно поэтому, возникает проблема организации досуга пожилых людей. Есть достаточно большое количество интересных дел и хобби, которые могут наполнить жизнь людей пенсионного возраста смыслом и радостью.

Для многих период жизни после выхода на пенсию связан с одиночеством, частыми депрессиями и скукой. В большей мере это связано с тем, что человек, который до этого был постоянно занят, неожиданно получает массу свободного времени, но не знает, что с ним делать.

Здесь и возникают проблемы досуга пожилых людей. Многие пенсионеры считают, что принять участие в их решении должны близкие родственники, не обращая внимания на собственную занятость по работе, и наличие личных дел. Такая позиция приводит к возникновению обид, которые усиливают депрессию и обостряют хронические заболевания.

Предложите виды деятельности организации досуга граждан старшего поколения

Время выполнения –30 минут.

Ожидаемый результат:

В раздел культурно-досуговой деятельности входят 8 кружков, объединений и студий:

Клуб любителей книги «Книжный мир» организован библиотекарем интерната. Проживающие имеют возможность пользоваться библиотечным фондом (4 356 экз), участвовать в подписке на газеты и журналы. Регулярное участие в книжных викторинах позволяет выявить уровень представлений участников клуба об окружающем мире, укрепляют умственные способности, память, мышление, расширяют кругозор. Кроме этого, правильные ответы на вопросы доставляют радость от собственных возможностей. Для неграмотных граждан организованы литературные чтения, которые позволяют не потерять культурные связи.

Творческое объединение «Овации» представляет в учреждении самую яркую, видимую часть досуговой деятельности. Театрализованные

представления, концерты выполняют разнообразные функции: информационную, воспитательную, образовательную, релаксационную (снятие напряжения, тревожности и пр.), функцию социализации, что представляет особую значимость для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Репертуар театрализованных представлений способствует реализации творческого потенциала, помогает освоить взаимосвязи внутри творческого коллектива, воспитывает эстетический вкус, чувство меры, приобщает инвалидов разных возрастных категорий к культурным, духовно-нравственным ценностям, к здоровому образу жизни.

Музыкальная студия «Юность песенная» собрала любителей русской песни. Музыкальный руководитель интерната подбирает материал для тематических вечеров, музыкально-литературных викторин по творчеству популярных для граждан пожилого возраста эстрадных исполнителей, композиторов, кинорежиссеров. Рассказ о творческом пути выдающегося современника способствует возникновению у пожилого человека или инвалида эстетического удовольствия и релаксации.

Клуб «В уголках нашей памяти» является самым оригинальным и всегда востребованным для наших подопечных. Каждая встреча в клубе посвящена реальным предметам, которые напоминают детство и юность старшего поколения. Виниловые пластинки, угольные утюги, старые фото, рубель. коромысло, фотоаппарат «Зенит»…эти вещи из прошлого позволяют реально прикоснуться к судьбе каждого, вспомнить свою историю, сравнить с современными технологиями.

Виртуальный туризм «В гости к соседям» позволяет не выходя из учреждения, побывать в различных республиках северного Кавказа, увидеть достопримечательности своего края. С большим удовольствием выполняют воспитатели учреждения заказы на видео о малой родине каждого желающего. Сколько волнительных и приятных эмоций вызывает видео того места, где человек родился и рос, с чем связаны лучшие воспоминания.

Кинолекторий «Магия кино» собирает самое большое число участников. Граждане старшего поколения с особым трепетом просмотрели цикл «Фильмы Победы», «Кино комедийное», «История государства Российского». Участие в кинолектории позволяет не только посмотреть любимый фильм, но и поделиться своими эмоциями, найти единомышленников. Интересным моментом данного мероприятия является викторина «Стоп, кадр», где зрители узнают по кадру название фильма.

Творческая мастерская «Оригинальная поделка» привлекает жителей серебряного возраста заняться изготовлением работ из природного материала, бумаги, картона, фоамирана, изолона, а также изготовлением картин из бисера, и пайеток. Создавая свои поделки, наши подопечные чувствуют себя созидателями доброго и красивого. Наша задача – помочь пожилым гражданам открыть самих себя, показать, что мир существует не только вокруг, но и внутри каждого. И этот мир позволит увидеть прекрасное в самых простых, обыденных вещах: соломке, бусинке, травинке, кусочке ткани.

Объединение «Храм души моей» в большинстве состоит из участников серебряного возраста. Мероприятия религиозной деятельности содействуют духовно-нравственной, культурной и творческой реабилитации личности. Они способствуют профилактике девиантного поведения, приобщают к православной духовности, культурно-историческому наследию России и русским традициям. Взаимодействие с храмами Рождества Пресвятой Богородицы, Иоанна Богослова позволяют интегрировать полученные духовно-нравственные знания в повседневную жизнь. В программу занятий духовно-нравственного объединения включены беседы, литературные чтения, посещение богослужений, совместные праздничные мероприятия. В учреждении ежегодно разрабатывается «План совместных мероприятий с храмом Рождества Пресвятой Богородицы».

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Адаптивная двигательная рекреация и реабилитация» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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

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

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

Председатель учебно-методической комиссии
института гражданской защиты Д.В. Михайлов

Лист изменений и дополнений

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