

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

«Физиологические механизмы адаптации у лиц с ограниченными
возможностями здоровья»

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
«Физиологические механизмы адаптации у лиц с ограниченными
возможностями здоровья»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ

Гимнастика, проводимая до основных занятий:

- А) вводная
- Б) зарядка
- В) разминка
- Г) настройка

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

2. Выберите один правильный ответ

Физкультурная минутка проводится:

- А) перед началом уроков
- Б) на перемене
- В) во второй половине урока
- Г) любое время урока

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

3. Выберите один правильный ответ

Физкультурные паузы должны проводиться с учащимися в течение 10-15 мин через каждые ____ мин учебной работы

- А) 15 - 20
- Б) 35 - 45
- В) 40 – 60
- Г) 50 – 70

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

4. Выберите один правильный ответ

В физкультурные паузы могут быть включены:

- А) прыжки и подвижные игры вводная
- Б) плавание и гимнастика зарядка
- В) общеразвивающие и специальные упражнения разминка
- Г) упражнения ведущего вида спорта

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

5. Выберите один правильный ответ

На одном занятии не следует проводить более игр.

А) 1 - 2

Б) 2 – 3

В) 3 – 4

Г) 4 - 5

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

6. Выберите все правильные варианты ответа

Какими периодами характеризуется изменение работоспособности

А) воспитательное

Б) гигиеническое

В) оздоровительное

Г) образовательное

Правильный ответ: А, В

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

Задания закрытого типа на установление соответствия

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

1) 1. Не надейся, что здоровым А) 7золотых правил Николая Амосова.
тебя сделает врач.

Отвечай сам за свое здоровье.

Врач лечит болезнь, но общее состояние здоровья зависит только от тебя. Правильное питание, физические упражнения и режим дня — то, что ты можешь сделать для предотвращения заболеваний.

2. Врач лечит болезни, а здоровье нужно добывать самому.

Что значит добывать? Это значит не лениться и нагружать свой организм, тренировать стойкость к разнообразным физическим и психическим нагрузкам. Чтобы хорошо себя чувствовать в состоянии покоя, чтобы давление и пульс всегда были в норме, необходимы тренировки. Физическая

нагрузка, холод, голод — обязательные условия, благодаря которым происходит закаливание организма, укрепление иммунитета. Усилия, потраченные на тренировки, окупятся с лихвой.

3. Что такое болезнь, чувствует каждый.

Все люди рождаются с одинаковым резервом, который спасает от болезни. Уменьшаем и ослабляем этот резерв мы сами неправильным образом жизни.

4. Рационально подходи к тренировкам.

Еда, которой ты питаешься, должна быть минимально жирной. Занимайся спортом регулярно, это очень важно. Достаточно двигаться на протяжении всего дня, ходи пешком. Очень важно также учиться самообладанию. Животные справляются со стрессом бегством или дракой, человек же не может себе этого позволить. Когда нервничаешь, старайся по возможности сделать активную гимнастику. Физическая нагрузка сразу же уменьшит количество адреналина в крови.

5. Почему люди так часто болеют?

Болезни возникают от недостатка силы воли. Ведь чтобы придерживаться здорового образа жизни, нужны волевые усилия. Это сейчас редко встретишь, так же редко, как и здорового человека.

6. В мире много плохих врачей.

Легкие болезни обычно проходят сами, без активного докторского участия. Бывают врачи, которые не до конца искренни с пациентом и хотят нажиться на чужой беде. Бывают и непрофессионалы, которые не хотят ничего делать руками и опираются лишь на сухую теорию. Всегда помни, что врач — тоже человек, он способен и на подлость, и на ошибку.

7. Если посчастливилось попасть к хорошему врачу, береги его, не беспокой зря.

Хороший врач — на вес золота. Потому не тревожь его по пустякам, будь благодарен. Береги людей, преданных своему делу, они заслуживают твоего бережного отношения и уважения.

- 2) 1. Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание завершай холодным.
2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.
3. Не употребляй алкоголя и не кури.
4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи
- Б) Основные правила закаливания по методике Иванова «Детка»

и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому — это твое здоровье.

7. Здравойся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье — здравойся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу Мира!

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал — хорошо. Но самое главное — ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь

скромен.

- 3) Вставать перед рассветом, делать зарядку, несколько раз обливаться холодной водой и совершать долгую пешую прогулку.
Круглый год, каждый день, вне зависимости от погоды и других обстоятельств.
Чтобы ритуал этот приносил пользу, проводить его нужно с искренним удовольствием и радостью.

В) Метод Г. Шаталовой

Правильный ответ

1	2	3
А	Б	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

2. Установите соответствие между теорией и ее создателем.

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.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.

- 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.
- А) Рекреационная гимнастика

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.

- 2) Представляет собой вид спорта, который включает в себя соревнования

Б) Акробатика на дорожке

на гимнастических снарядах в мужском и женском многоборье.

В программу гимнастического многоборья для женщин 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
- В) Художественная гимнастика

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. 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 Г) Спортивная гимнастика

акробатикой, прыжками на батуте, паркур.

Правильный ответ

1	2	3	4
А	Г	В	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

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

- 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. А) Йога
- 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. Б) Фитнес
- 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 повседневной деятельности. Несмотря на распространённый стереотип, который ассоциирует фитнес исключительно с эстетическим видом тела, данное понятие гораздо глубже и затрагивает все аспекты В) Шейпинг

человеческого тела, от ментального состояния до работы над активным долголетием.

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

4. 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 длины. |
| 3) Специальные упражнения | В) Восстанавливают функцию организма (избирательно действуют при заболевании). |

Правильный ответ

1	2	3
Б	А	В

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

5. Установите соответствие между определением и токованием понятия.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из 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 развитии без выраженных нарушений функций организма, но с низкой физической подготовкой, что является противопоказанием к участию в спортивных соревнованиях и для интенсивных нагрузок и | Б) Специальная группа |

показанием для проведения
общеоздоровительных и
лечебных мероприятий.

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

Правильный ответ

1	2	3
В	А	Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

6. Установите соответствие между определением и токованием понятия.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую
позицию из правого столбца.

- 1) Организованный педагогический А) Физическая культура
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.
- 2) Часть общей культуры, Б) Физическая нагрузка
характеризующая достижения
общества в области физического
воспитания.
- 3) Степень воздействия физических В) Физическое воспитание
упражнений на организм ребенка
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-7

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. Прочитайте текст и установите последовательность.

Под моделью инвалидности подразумевается то, как понимают инвалидность сами инвалиды и общество в целом. Модель нужна для выработки подходов в решении проблем инвалидности и формирования социальной политики в отношении инвалидов.

Долгое время инвалидность прочно связывалась с болезнью, которая ее вызывала. Считалось, что симптомы и нарушения, проявляющиеся у человека, полностью определяют его трудности и задают конкретный формат жизни с инвалидностью. Во главу угла ставился медицинский диагноз, а индивидуальный и социальные факторы игнорировались.

На смену этой модели пришла другая модель инвалидности: помимо диагноза, она фокусируется на человеке (на ограничениях его активности) и окружающей среде (существующих барьерах, мешающих функционированию), социуме (на ограничениях участия человека в жизни общества, которые зависят от существующих барьеров). Данная модель рассматривает эти составляющие – диагноз, человека (его физическое состояние) и социум (участие человека в социальной жизни) – как последовательно и односторонне связанные факторы.

На сегодняшний день модель инвалидности представляет собой оптимальный стандарт, учитывающий все параметры состояния индивидуума в социуме в их динамике и взаимовлиянии: медицинские параметры (диагноз), индивидуальные (состояние структуры функций организма конкретного человека, его функционирование и включенность в жизненные ситуации) и факторы контекста (среду, в которой живет человек, и индивидуальные личностные факторы).

Установите хронологическую последовательность функционирования перечисленных моделей инвалидности:

А) биопсихосоциальная модель инвалидности

Б) социальная модель инвалидности

В) медицинская модель инвалидности

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

Правильный ответ: В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

2. Прочитайте текст и установите последовательность.

В России отношение общества к инвалидам в различные исторические эпохи было неодинаковым. Установите хронологическую последовательность периодов отношения общества к инвалидам и этапов становления систем специального образования, начиная с X века до современности:

А) переход от изоляции к интеграции

Б) переход от осознания возможности обучения к осознанию целесообразности обучения инвалидов

В) переход от осознания необходимости призрения инвалидов к осознанию возможности обучения хотя бы части из них

Г) переход от агрессии и нетерпимости к осознанию необходимости заботиться об

инвалидах

Д) нетерпимость к инвалидам

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо

Правильный ответ: Д, Г, В, Б, А

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

3. Прочитайте текст и установите последовательность.

Медицинская реабилитация – набор процедур, лечебных, профилактических, оздоровительных мероприятий, которые направлены на восстановление физического и психического здоровья после перенесенного заболевания, обострения, травмы. Ее проводят в три этапа, на каждом из которых обеспечивается решение отдельных задач.

Первый этап начинается в острой фазе заболевания или сразу после травмы вместе с основным лечением. Предполагает проведение таких терапевтических мероприятий, которые позволят не только снять острое состояние, но и в перспективе полностью устранить последствия заболевания, перенесенной травмы.

Второй этап начинается после завершения госпитализации. Его проводят в условиях санатория, реабилитационного центра. После лечения основного заболевания санаторная реабилитация обеспечивает отдых, восстановление нормального психического состояния; нормализацию самочувствия; восстановление функций организма до уровня, при котором человек способен обслуживать себя самостоятельно; частичное восстановление трудоспособности.

Третий этап поликлинический. Проходит в амбулаторных условиях. Пациент регулярно посещает лечащего врача, остается под его наблюдением.

Установите хронологическую последовательность перечисленных этапов медицинской реабилитации:

А) ранний этап

Б) диспансерный этап

В) санаторный этап

Правильный ответ: А, В, Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

4. Установите последовательность условий применения экстремальных видов адаптивной физической культуры.

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.

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

5. 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. и т.п.;

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-7

6. Прочитайте текст и установите последовательность.

Важным фактором, влияющим на эффективность педагогической деятельности тренера, являются его личностные качества. Сама специфика педагогического труда предъявляет ряд требований к личности тренера, которые определяются как профессионально-значимые качества.

Выделены профессионально важные качества личности тренера. Выделите наиболее значимые качества при собеседовании с работодателем:

А) деловые: добросовестность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, энергичность;

Б) рефлексивные: аккуратность, подтянутость, самокритичность, эрудиция, широкий кругозор;

В) коммуникативные: внимательность, честность, надежность, справедливость, сдержанность, обязательность;

Г) эмпативные: гуманность, взаимопонимание, доброта, тактичность, способность к сопереживанию.

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Приспособление человека к условиям существования; бывает биологическая, психологическая, социальная – это _____

Правильный ответ: адаптация.

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Совокупность сведений о развитии ребенка на всех этапах, включая беременность матери, роды и течение заболеваний. Сбор анамнеза является важной частью комплексного обследования ребенка – это _____

Правильный ответ: анамнез.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

– это вовлечение в процесс каждого ученика с помощью образовательной программы, которая соответствует его способностям, удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей, обеспечение специальных условий - это _____.

Правильный ответ: инклюзия.

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

4. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Повышенное, компенсаторное развитие физических, психических и личностных компонентов, возмещающее некоторый недостаток - это _____.

Правильный ответ: компенсация.

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

5. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Причины возникновения нарушений – это _____.

Правильный ответ: этиология.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

6. Напишите пропущенное слово (словосочетание)

Это включение учащихся со специальными нуждами в учебный процесс отдельно, изолированно от других детей того же возраста (специальные школы, специальные классы в массовых школах) – это _____.

Правильный ответ: сегрегация.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. Временное отставание развития психики или ее отдельных функций

Правильный ответ: ЗПР / задержка психического развития

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

2. Процесс восстановления навыков, способностей или знаний, которые были утеряны или нарушены в результате приобретения инвалидности или изменений, связанных со здоровьем человека. Например, обучение незрячего человека использованию тактильной трости или восстановление самостоятельного передвижения человека с помощью протеза, установленного после ампутации ноги.

Правильный ответ: реабилитация / физическая реабилитация

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

3. Самостоятельный язык, состоящий из движения рук и пальцев, рта, губ, мимики и изменения положения корпуса тела. Он имеет свою лингвистику, синтаксис, морфологию и грамматику.

Правильный ответ: жестовая речь / язык жестов

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

4. Рельефно-точечный тактильный шрифт, предназначенный для письма и чтения незрячими и слабовидящими людьми.

Правильный ответ: шрифт Брайля / азбука Брайля

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

5. Один из методов социальной реабилитации, где в качестве терапевтических средств используются различные формы искусства (музыка, театр, танец, изобразительное творчество и др.).

Правильный ответ: арттерапия / реабилитация творчеством

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

6. Использование специально подобранных книг, в первую очередь

художественных, как терапевтического средства в лечении больных, страдающих от эмоциональных проблем или умственных расстройств. Основными целями данного метода выступают достижение лучшего понимания пациентом своих проблем, расширение возможностей вербализации этих проблем и включение их в контекст общественно выработанного опыта. Благодаря этому возникает чувство солидарности с другими. Библиотерапия часто используется в социальной работе в групповой терапии.

Правильный ответ: терапия чтением / библиотерапия

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Ситуационная задача

Международная федерация для людей с нарушением интеллекта «Спешл Олимпикс» была создана в 1968 году Юнисом Кеннеди Шрайвером.

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.

Дайте определение адаптивного спорта.

Время выполнения – 10 минут.

Ожидаемый результат:

Адаптивный спорт - это разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов (особенно у талантливой молодёжи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

2. Ситуационная задача

В 1848 году Себастьян Кнейп серьезно заболел и начал активно изучать медицинскую литературу для поиска оптимального способа лечения. Он пробовал на себе всевозможные обливания, купания, причем даже в холодное время года и в итоге, ему удалось полностью победить свой недуг.

В 1886 году вышла книга Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение» в которой была описана уникальная методика укрепления организма с помощью воды.

Кнейп основывал свою методику на таких принципах как: фитотерапия, водолечение, прогулки, занятия гимнастикой, здоровое питание. Впоследствии данные направления не были забыты, а напротив, получили развитие и активно используются, в том числе на многих европейских курортах. Огромный вклад Кнейп внес в методику закаливания, разработав собственную систему, имеющую несколько этапов. Хождение. Кнейп считал, что постоянное ношение

обуви, проживание в городах, серьезно ухудшают здоровье человека. Поэтому, в своей книге, он считает важным для здоровья и закаливания ходить босиком по воде, мокрой траве, камням и свежему снегу. Погружение. На втором этапе необходимо погружаться в холодную воду, причем начинать нужно с какой-либо части тела: лица, рук, ног. Погружение полностью всего тела на начальном этапе не рекомендуется. Обливание. На данной стадии следует приступить к обливанию, причем делать это можно как холодной, так и теплой или горячей водой.

Какую температуру холодной и горячей воды при обливании рекомендовал практиковать Кнейп?

Время выполнения – 10 минут.

Ожидаемый результат:

Температура воды должна быть в пределах 15° (холодное обливание), или выше 40° при горячем. Утро или вечер – самое лучшее время для проведения процедур.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

3. Ситуационная задача

В разных видах адаптивной физической культуры урочные и неурочные формы занятий распределяются следующим образом.

Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры;
- уроки ритмики (в младших классах);
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления).

Адаптивная физическая рекреация осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную.

Перечислите известные вам формы занятий.

Время выполнения – 40 минут.

Ожидаемый результат:

В режиме дня они представлены в виде:

- утренней гимнастики (до уроков);
- организованных игр на переменах;
- спортивного часа (после уроков). Внеклассные занятия имеют следующие формы:
- рекреативно оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и других формах), организованных на добровольной самодеятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами учащихся;

- физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»;
- интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми;
- прогулки и экскурсии;
- дни здоровья.

Во внешкольное время адаптивная физическая рекреация имеет следующие формы:

- занятия в летних и зимних оздоровительных лагерях;
- занятия и игры в семье;
- занятия в реабилитационных центрах;
- занятия в семейно-оздоровительных клубах;
- самостоятельные занятия.

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы (в том числе и в колясках), хоккей на полу, баскетбол, плавание, легкая атлетика и др.) в двух формах:

- тренировочные занятия;
- соревнования.

Второе направление реализуется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов, ДЮСШ, сборных командах по видам спорта в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения, Всероссийского движения глухих.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-7

4. Ситуационная задача

Для решения поставленных задач применяется комплекс методов обучения:

- метод наглядной демонстрации;
- словесный метод;
- практический метод обучения, который реализуется в двух основных направлениях;
- метод строго регламентированных упражнений.

Учебные занятия проводятся по общепринятой схеме, включающей 3 периода: подготовительный, основной и переходный.

Дайте характеристику каждому периоду урока, назовите распределение времени и перечислите наполнение урока известными вам методами.

Время выполнения – 30 минут.

Ожидаемый результат:

Занятия начинаются с подготовительного периода. Он продолжается 3-4 месяца, в зависимости от общего состояния ребёнка. В его задачу входит подготовка занимающегося в общефизическом плане к предстоящим нагрузкам.

В этом случае 50% уделяется общефизической подготовке, 20% времени отводится занятиям ЛФК 30% технической подготовке (элементы видов спорта).

Основной период: 30% уходит на ЛФК и 60% на специальную подготовку и 10% на занятия ЛФК с полным медицинским обследованием.

Завершаем годичный цикл переходный период. Его задача - постепенное снижение нагрузок, совершенствование технических приёмов. В это время 30% времени уходит на ОФП, 40% на специальную и 30% на ЛФК. На данном этапе следует привлечь ребёнка к спортивным мероприятиям.

По преимущественному проявлению двигательных качеств, следует применять:

- 1) упражнения силового характера
- 2) упражнения скоростного характера
- 3) упражнения для развития общей и специальной выносливости
- 4) упражнения для развития гибкости
- 5) упражнения для развития ловкости

Сюда входят: гимнастические упражнения, плавание, спортивные и подвижные игры, экскурсии, элементы тяжёлой атлетики, лёгкой атлетики, элементы лыжного спорта, велоспорта, иппотерапии, упражнения и игры на инвалидных колясках. Любые другие упражнения, к которым проявит интерес ребёнок. И обязательно упражнения на мелкую моторику, т.к. руки являются основой жизнедеятельности данной категории людей, независимо от класса спортивно-медицинской классификации.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

5. Ситуационная задача

Оздоровительная гимнастика – комплекс дыхательных и физических упражнений, который оказывает не только терапевтическое, но и общеоздоровительное действие. Занятия гимнастикой очень полезны при врожденных патологиях опорно-двигательного аппарата или при хронических заболеваниях.

Что включает в себя оздоровительная гимнастика

Время выполнения – 10 минут.

Ожидаемый результат:

Существуют следующие типы оздоровительной гимнастики: ритмическая, лечебная, гигиеническая и производственная.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

6. Ситуационная задача

Кардио-тренировка - это вид физических нагрузок, который способствует повышению пульса в определенных рамках, повышает кровообращение,

заставляет сердце и легкие работать в усиленном режиме, что улучшает работу органов и укрепляет эластичность сосудов.

Такие тренировки являются профилактикой и лечением вегетососудистой дистонии, а также предотвращают появление гипертонии. Кардио-тренировки повышают тонус скелетных мышц, ускоряют обмен веществ и способствуют сжиганию жира. Поэтому при правильных нагрузках, тренировка очень эффективна в борьбе с лишними килограммами и направлена на увеличение выносливости организма. Также, за счет уменьшения чувствительности к перепадам сахара в крови, снижается риск возникновения диабета. Помимо этого, такие тренировки способствуют освобождению от негативных эмоций и уменьшают депрессию.

Умеренные кардио-нагрузки наполняют вас энергией на целый день, и вы почувствуете себя бодрыми и полными сил.

Отличительная особенность кардио-тренировок в том, что ими можно заниматься как в тренажерном зале, самостоятельно или под присмотром тренера, так и в домашних условиях.

Что включает в себя кардио-нагрузки? Что включает в себя оздоровительная гимнастика

Время выполнения – 20 минут.

Ожидаемый результат:

- ходьба
- бег
- плавание
- езда на велосипеде
- катание на лыжах и коньках
- круговая тренировка
- степ-аэробика
- игровые виды спорта (футбол, теннис, хоккей и т.п.)
- танцы
- прыжки на скакалке.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): ОПК-8

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Физиологические механизмы адаптации у лиц с ограниченными возможностями здоровья» 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)