

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

Институт управления и государственной службы  
Кафедра производственного менеджмента

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института управления и  
государственной службы  
Р.Г. Харьковский  
(подпись)  
«02» 09 2025 года

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

«Специальная психология в адаптивной физической культуре»

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

«Управление тренировочной и соревновательной деятельностью»

Разработчик:  
профессор

  
(подпись) В.И. Абакумова

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры производственного менеджмента от «28» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой

  
(подпись) Родионов А.В.

Луганск 2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине  
«Специальная психология в адаптивной физической культуре»**

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*Выберите один правильный ответ.*

1. Какое из следующих утверждений лучше всего описывает роль психолога в адаптивной физической культуре?

- А) Психолог занимается только физической подготовкой спортсменов.
- Б) Психолог помогает спортсменам с ограниченными возможностями адаптироваться к тренировкам и соревнованиям.
- В) Психолог не имеет значения в адаптивной физической культуре.
- Г) Психолог только анализирует результаты соревнований.

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-5

2. Какой из следующих аспектов является наиболее важным для мотивации спортсменов с ограниченными возможностями?

- А) Финансовые награды.
- Б) Социальная поддержка и одобрение.
- В) Конкуренция с другими спортсменами.
- Г) Использование высоких технологий в тренировках.

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-5

3. Какое из следующих понятий наиболее точно описывает психологическую адаптацию спортсменов с ограниченными возможностями?

- А) Отказ от тренировок.
- Б) Принятие своих ограничений и развитие новых навыков.
- В) Сравнение себя с другими здоровыми спортсменами.
- Г) Изоляция от команды.

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-5

**Задания закрытого типа на установление соответствия**

*Установите соответствие между понятиями. Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.*

1. Соотнесите психологические понятия с их определениями:

Понятие	Определение
1) Адаптация	А) Процесс принятия и успешной интеграции в новые условия
2) Мотивация	Б) Внутренние причины и стимулы для достижения целей
3) Рефлексия	В) Анализ и осознание собственных действий и состояний
4) Эмоциональная регуляция	Г) Способность управлять своими эмоциями и состояниями

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-5

2. Соотнесите виды адаптивной физической культуры с их характеристиками:

Вид адаптивной физической культуры	Характеристика
1) Реабилитационная физкультура	А) Направлена на восстановление функций после травм или болезней
2) Спортивная адаптивная физкультура	Б) Организация и проведение спортивных мероприятий для лиц с инвалидностью
3) Профилактическая физкультура	В) Предотвращение заболеваний и поддержание здоровья
4) Социально-психологическая поддержка	Г) Создание условий для психологической адаптации и социализации

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-5

3. Соотнесите психологические методы с их назначением в адаптивной физической культуре:

Метод	Назначение
1) Психологическое консультирование	А) Помощь в преодолении психологических трудностей и адаптации
2) Тренинг стрессоустойчивости	Б) Формирование навыков управления стрессом
3) Арт-терапия	В) Выражение и проработка эмоций через творческую деятельность

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г  
Компетенции (индикаторы): УК-5

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

*Установите правильную последовательность. Запишите правильную последовательность букв слева направо:*

1. Упорядочите этапы адаптации спортсмена с ограниченными возможностями к тренировкам:

- А) Принятие ограничений
- Б) Установление целей
- В) Разработка индивидуального тренировочного плана
- Г) Оценка прогресса

Правильный ответ: Б, А, В, Г  
Компетенции (индикаторы): УК-5

2. Упорядочите этапы психологической реабилитации после травмы:

- А) Психологическая поддержка
- Б) Восстановление физической активности
- В) Принятие новой реальности
- Г) Установление новых целей

Правильный ответ: А, В, Г, Б  
Компетенции (индикаторы): УК-5

3. Упорядочите этапы проведения мотивационного интервьюирования в адаптивной физической культуре:

- А) Установление доверительного контакта
- Б) Выявление потребностей и целей
- В) Обсуждение возможных препятствий
- Г) Формирование плана действий

Правильный ответ: А, Б, В, Г,  
Компетенции (индикаторы): УК-5

### **Задания открытого типа**

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

*Напишите пропущенное слово (словосочетание):*

1. Адаптация спортсмена с ограниченными возможностями к тренировкам включает в себя процесс \_\_\_\_\_, который помогает ему принять свои ограничения и \_\_\_\_\_ новые цели.

Правильный ответ: принятия, установить

Компетенции (индикаторы): УК-5

2. Психологическая реабилитация после травмы включает в себя \_\_\_\_\_, которая помогает спортсмену справиться с \_\_\_\_\_ и восстановить мотивацию к занятиям спортом.

Правильный ответ: психологическую поддержку, стрессом

Компетенции (индикаторы): УК-5

3. В процессе мотивационного интервьюирования важно \_\_\_\_\_ доверительный контакт с клиентом, чтобы \_\_\_\_\_ его потребности и цели, а также обсудить возможные препятствия.

Правильный ответ: установить, выявить

Компетенции (индикаторы): УК-5

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

*Ответьте на вопрос:*

1. Каковы основные цели психологической реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями?

Правильный ответ:

Основные цели психологической реабилитации включают восстановление уверенности в себе, снижение уровня тревожности, развитие мотивации к занятиям спортом и помощь в принятии своих ограничений.

Компетенции (индикаторы): УК-5

2. В чем заключается важность мотивационного интервьюирования в адаптивной физической культуре?

Правильный ответ:

Мотивационное интервьюирование помогает установить доверительные отношения с клиентом, выявить его потребности и цели, а также обсудить возможные препятствия, что способствует более эффективному планированию и достижению результатов.

Компетенции (индикаторы): УК-5

3. Как адаптация тренировочного процесса может повлиять на психологическое состояние спортсмена с ограниченными возможностями?

Правильный ответ:

Адаптация тренировочного процесса может значительно улучшить психологическое состояние спортсмена, повысив его уверенность, снизив уровень стресса и способствуя социальной интеграции, что в итоге ведет к улучшению качества жизни.

Компетенции (индикаторы): УК-5

## Задания открытого типа с развернутым ответом

*Дайте развёрнутый ответ в свободной форме.*

1. Каковы основные цели психологической реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Основные цели психологической реабилитации спортсменов с ограниченными возможностями включают несколько ключевых аспектов. Во-первых, это восстановление уверенности в себе, что является критически важным для успешного возвращения к спорту. Спортсмены, пережившие травмы или столкнувшиеся с ограничениями, часто испытывают сомнения в своих способностях. Во-вторых, снижение уровня тревожности и стресса играет важную роль в процессе реабилитации. Психологическая поддержка и использование различных техник, таких как когнитивно-поведенческая терапия, могут помочь спортсменам справляться с негативными эмоциями. В-третьих, развитие мотивации к занятиям спортом помогает спортсменам не только вернуться к тренировкам, но и достигать новых целей, что способствует их личностному росту. Наконец, помощь в принятии своих ограничений позволяет спортсменам адаптироваться к новым условиям и находить альтернативные пути для достижения успеха в спорте и жизни.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): УК-5

2. В чем заключается важность мотивационного интервьюирования в адаптивной физической культуре?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Мотивационное интервьюирование является важным инструментом в адаптивной физической культуре, поскольку оно помогает установить доверительные отношения между специалистом и клиентом. Этот подход основан на активном слушании и эмпатии, что позволяет клиенту открыться и обсудить свои переживания, страхи и цели. В процессе мотивационного интервьюирования специалист помогает клиенту выявить свои потребности и желания, что является важным шагом к успешной адаптации в спорте. Кроме того, мотивационное интервьюирование позволяет обсудить возможные препятствия, которые могут возникнуть на пути к достижению целей. Это создает пространство для совместного поиска решений и разработки индивидуального плана действий. В результате, такой подход способствует повышению вовлеченности клиента в процесс тренировки и улучшению его психологического состояния, что в конечном итоге ведет к более высоким результатам в адаптивной физической культуре.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): УК-5

3. Как адаптация тренировочного процесса может повлиять на психологическое состояние спортсмена с ограниченными возможностями?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

Адаптация тренировочного процесса является ключевым фактором, влияющим на психологическое состояние спортсмена с ограниченными возможностями. Во-первых, индивидуальный подход к тренировкам позволяет учитывать физические и психологические особенности каждого спортсмена, что способствует повышению уверенности в своих силах. Когда спортсмен видит, что его тренировки соответствуют его возможностям и потребностям, это снижает уровень стресса и тревожности. Во-вторых, адаптированные тренировки могут включать элементы, способствующие социальной интеграции, такие как групповые занятия или участие в соревнованиях. Это дает возможность спортсменам общаться с единомышленниками, что положительно сказывается на их эмоциональном состоянии. В-третьих, успешные достижения в адаптивном спорте, даже если они не связаны с высокими спортивными результатами, могут значительно улучшить общее качество жизни спортсмена, повысить его самооценку и мотивацию. Таким образом, правильная адаптация тренировочного процесса не только способствует физическому развитию, но и играет важную роль в психологическом благополучии спортсменов с ограниченными возможностями.

Критерии оценивания: смысловое соответствие приведенному объяснению.

Компетенции (индикаторы): УК-5

### Экспертное заключение


Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Специальная психология в адаптивной физической культуре» 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 управления и государственной службы  Е.В. Щербакова



### **Лист изменений и дополнений**

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