

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2025 09:47:05
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры
Протокол № 7 от «26» февраля 2025г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Адаптивная физическая культура

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2025 г.

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	12

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.	Знать: - специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Устный опрос Реферат Практическое задание Презентация	Шкала оценивания реферата Шкала устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации

	Продви- нутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья Владеть: способами интеграции учебных предметов для организации развивающей образовательной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Устный опрос Реферат Практическое задание Презентация	Шкала оценивания реферата Шкала устного опроса Шкала оценивания практического задания Шкала оценивания презентации
ОПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Знать: - особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; требования ФГОС; содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; основы управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания	Устный опрос, тестирование, лабораторная работа, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания реферата
	Продви- нутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа.	Уметь: - ставить диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся; применять психолого-педагогические технологии для адресной работы с различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями Владеть: основами проектирования; приемами организа-	Устный опрос, тестирование, лабораторная работа, реферат	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания лабораторной работы Шкала оценивания реферата

			ции совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития; технологиями помощи и поддержки в организации деятельности ученических органов самоуправления		
--	--	--	--	--	--

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	15-20 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	10-15 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	0-10 баллов

Шкала оценивания презентации

баллы	критерий
1	Раскрытие темы
1	Соответствие заданной структуре презентации
2	Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения
2	Подробное описание методики
2	В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада

2	Предложен видеоматериал
---	-------------------------

Шкала оценивания практических заданий

Задание № 1 Подобрать 3 упражнения на каждый из предложенных классификационных признаков.

Баллы	Требования к критерию
7-10	1. Все упражнения подобраны в соответствии с классификационным признаком; 2. грамотно изложены терминологически и даны методические указания; 3. подобранные упражнения разнообразны, при их выборе применен творческий подход; 4. ошибки единичны
4-6	1. Все упражнения подобраны в соответствии с классификационным признаком; 2. грамотно изложены терминологически и даны методические указания; выбранные упражнения типичны, включают упражнения примеры до 30 % ошибок
менее 4	1. упражнения не соответствуют классификационному признаку; 2. методические и терминологические ошибки ошибок более 30%

Задание № 2 Разработать конспект урока в специальной медицинской группе

баллы	критерий
4	Логическое построение материала
2	Постановка задач и определение средств для их решения
2	Грамотно подробные методические рекомендации
2	Разнообразие используемых средств и методов

Задание № 3 Составление конспекта занятия для лиц пожилого возраста

баллы	критерий
4	Постановка задач и определение средств для их решения
2	Обоснование выбранного вида деятельности
2	Подробные методические рекомендации
2	Разнообразие используемых средств и методов

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
7	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
5	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои сужде-

	ния и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Раскройте суть компенсаторных задач адаптивной физической культуры.
2. Раскройте суть коррекционных задач адаптивной физической культуры.
3. Раскройте суть развивающих задач адаптивной физической культуры.
4. Раскройте суть образовательных задач адаптивной физической культуры
5. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и развитии.
6. Факторы, влияющие на постановку цели, задач и выбор средств и методов в адаптивной физической культуре.
7. Перечислите основные направления адаптивной физической культуры, охарактеризуйте специфику каждого из этих направлений.
8. Отличительные черты адаптивного спорта
9. Спортивно-медицинская и спортивно-функциональная классификация
10. Методы обучения двигательным действиям в АФК
11. Этапы формирования двигательного навыка у инвалидов
12. Особенности обучения двигательным действиям инвалидов разных групп
13. Основные методы развития физических качеств и способностей, используемые в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья
14. Перечислить основные методические особенности проведения занятий для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья.
15. Раскройте особенности детей с умственной отсталостью.
16. Какие проблемы испытывают люди с нарушениями зрения
17. Чем обычно сопровождается потеря слуха
18. Ампутация конечностей и ее влияние на организм человека.
19. Особенности здоровья и двигательного развития у лиц с ДЦП
20. Назовите типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов различных нозологических групп.
21. История возникновения и развития адаптивного спорта
22. Классификация физических упражнений
23. Понятие и классификация Адаптивного спорта
24. Классификация физических и психофизических качеств и тесты для их оценки
25. Соревновательная деятельность в адаптивном спорте
26. Виды подготовки в адаптивном спорте

27. Особенности многолетней тренировки спортсменов-адаптивников
28. Особенности технической подготовки
29. Особенности психологической подготовки
30. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной и переменной мощности. Значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов.
31. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
32. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
33. Факторы утомления и состояния функций организма.
34. Особенности утомления при различных видах физической деятельности.
35. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
36. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
37. Современные подходы к организации восстановительных мероприятий в спорте
38. Эффекты гипоксической тренировки.
39. Методы гипоксической тренировки.
40. Опыт применения методов гипоксической тренировки в спорт
41. Дыхательные тренажеры. Методика применения.
42. Биологически активные добавки.
43. Миостимуляция в спорте.
44. Роботизированная механотерапия
45. Аппаратный массаж
46. Тренажерные устройства в избранном виде спорта для повышения эффективности спортивной деятельности
47. Задачи и содержание этапов реабилитации после перенесенных травм и заболеваний в спорте.
48. Особенности силовой тренировки при травмах ОДА
49. физиотерапевтические методы восстановления после травм ОДА
50. Сроки двигательной реабилитации при типичных травмах
51. стандартные программы реабилитации в избранном виде спорта

Примерная тематика рефератов

1. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
1. Организация адаптивной физической культуры (в России и зарубежом).
2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре
3. Материально-техническое обеспечение в адаптивной физической культуре.
4. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
5. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
6. Организация и управление адаптивным спортом
7. Применение нестандартного оборудования в АФК
8. Система многолетней подготовки спортсменов в адаптивном спорте.
9. Аппаратные методики восстановления работоспособности спортсменов.
10. Понятие утомления, виды утомления, физиологические сдвиги в организме.
11. Работоспособность и причины ее снижения..

12. Принципы сочетания различных средств восстановления в микро, мезо и макро циклах.
13. Биологически активные пищевые добавки.
14. Естественная и искусственная эргогеническая среда.
15. Методы воздействия на дыхательную функцию.
16. Методика вибротренировки с целью повышения гибкости, выносливости, силы, с целью восстановления работоспособности и адаптации к физическим нагрузкам
17. Особенности построения программ реабилитации и тренировок при различных травмах, возникающих в процессе спортивной деятельности.
18. Методы профилактики типичных травм и заболеваний в избранном виде спорта
19. Классификация спортсменов в адаптивном спорте
20. Программы специальной олимпиады

Примерный перечень вопросов на экзамен

1. Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и развитии.
2. Перечислите основные направления адаптивной физической культуры, охарактеризуйте специфику каждого из этих направлений.
3. Понятие адаптивного спорта, его отличительные черты и классификация
4. Дыхательные упражнения и их значение в адаптивной физической культуре
5. Решение компенсаторных задач в адаптивной физической культуре.
6. Раскройте суть коррекционных задач адаптивной физической культуры.
7. Факторы, влияющие на постановку цели, задач и выбор средств и методов в адаптивной физической культуре.
8. Спортивно-медицинская и спортивно-функциональная классификация
9. Функции адаптивного спорта
10. Особенности обучения двигательным действиям лиц различной нозологии.
11. Этапы формирования двигательного навыка у инвалидов.
12. Аэробные упражнения для развития общей выносливости. Их характеристика, дозировка нагрузки, методика выполнения.
13. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями зрения
14. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями функции опоры.
15. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями интеллектуальной сферы.
16. Основные методические особенности проведения физкультурных занятий для лиц с нарушениями слуха.
17. Особенности здоровья и двигательного развития у лиц с ДЦП. История возникновения и развития адаптивного спорта.
18. Классификация физических упражнений.
19. Понятие и классификация Адаптивного спорта.

20. Классификация физических и психофизических качеств и тесты для их оценки.
21. Соревновательная деятельность в адаптивном спорте.
22. Виды подготовки в адаптивном спорте.
23. Особенности многолетней тренировки спортсменов-адаптивников.
24. Особенности технической подготовки.
25. Особенности психологической подготовки.
26. Утомление и переутомление. Особенности развития этих процессов в адаптивном спорте.
27. Современные подходы к организации восстановительных мероприятий в спорте.
28. Эффекты гипоксической тренировки.
29. Методы гипоксической тренировки.
30. Опыт применения методов гипоксической тренировки в спорте.
31. Дыхательные тренажеры. Методика применения.
32. Биологически активные добавки.
33. Миостимуляция в спорте.
34. Роботизированная механотерапия.
35. Аппаратный массаж.
36. Применение методов массажа для повышения и восстановления работоспособности.
37. Тренажерные устройства в избранном виде спорта для повышения эффективности спортивной деятельности.
38. Задачи и содержание этапов реабилитации после перенесенных травм и заболеваний в спорте.
39. Особенности силовой тренировки при травмах ОДА.
40. Стандартные программы реабилитации в избранном виде спорта
41. Программы специальной олимпиады.
42. Принципы развития физических способностей.
43. Виды и содержание медико-педагогического контроля в АФК
44. Координационные способности в АФК, их классификация и значение.
45. Правила сочетания дыхания с движением.
46. Методы релаксации их место в тренировочном процессе инвалидов.
47. Средства спортивной тренировки.
48. Причины травматизма в спорте методического характера
49. Причинные факторы возникновения травм ода у спортсменов
50. Применение массажа в тренировочном процессе лиц с ДЦП.

Примерные вопросы к зачету

1. Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке.
2. Средства и формы адаптивной физической культуры.
3. Задачи адаптивной физической культуры.
4. Компоненты (виды) адаптивной физической культуры.

5. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры: здоровье и его компоненты (соматическое, психическое, социальное), здоровая жизнедеятельность, инвалидность, абилитация, реабилитация, социализация, социальная интеграция.
6. Педагогические функции адаптивной физической культуры.
7. Социальные функции адаптивной физической культуры.
8. Принципы адаптивной физической культуры
9. Категория «целостность организма» и её значение в теории и практике адаптивной физической культуры.
10. Категория «структура и функция» и её значение в теории и практике адаптивной физической культуры.
11. Категория «реактивность» и её значение в теории и практике адаптивной физической культуры.
12. Категория «причинно-следственная связь» и её значение в теории и практике адаптивной физической культуры.
13. Категория «адаптация» и её значение в теории и практике адаптивной физической культуры.
14. Категория «компенсация» и её значение в теории и практике адаптивной физической культуры.
15. Характеристика патологий развития и отклонений в состоянии здоровья человека
16. Медицинские показания и противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой.
17. Понятия норма, аномалия и порок развития.
18. Причины возникновения врожденных пороков развития.
19. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре
20. Развитие физических качеств у детей школьного возраста с ОВЗ различных нозологических групп
21. Характеристика здоровья, двигательных нарушений и физического развития детей с умственной отсталостью.
22. Характеристика психических нарушений и отклонений в интеллектуальном развитии.
23. Особенности организации физкультурной деятельности с людьми, имеющими психические нарушения.
24. Характеристика поражений опорно-двигательного аппарата.
25. Двигательные расстройства, характерные для людей с двигательными нарушениями.
26. Характеристика детского церебрального паралича.
27. Двигательные и физиологические расстройства при детском церебральном параличе.
28. Вторичные нарушения при миелопатиях.
29. Особенности организации физкультурной деятельности людей со спинальной патологией.
30. Методы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности.
31. Отличительные особенности двигательных действий, применяемых в адаптивной физической культуре.
32. Концепция обучения и совершенствования двигательных действий в адаптивной физической культуре с установкой на минимизацию двигательных ошибок.
33. Теория поэтапного формирования действий и понятий.
34. Особенности развития физических качеств в адаптивной физической культуре.
35. Цели, задачи, функции, принципы, содержание занятий по адаптивной физической культуре детей школьного возраста.
36. Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с психическими нарушениями и отклонениями в

интеллектуальном развитии
 37.Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с нарушениями слуха
 38.Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с нарушениями речи
 39.Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с нарушениями зрения
 40.Содержание адаптивного физического воспитания для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА)

Примерные темы для подготовки презентаций

1. Оздоровительная система Поля Брега,
2. Оздоровительная система Николая Амосова,
3. Оздоровительная система Порфирия Иванова.
4. Зрительная гимнастика с Офтальмотренажерами
5. Прана –Йога
6. Йога кидс
7. Джуккари
8. Гимнастика в гамаках
9. Батутная гимнастика
10. Дзампинг

Примерные практические задания

Задание 1. Подобрать 3 упражнения на каждый из предложенных классификационных признаков.

Задание 2. Составление конспекта занятия для специальной медицинской группы

Задание 3. Составление конспекта занятия для лиц пожилого возраста.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля устный опрос, реферат, практическое задание, презентация.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формами промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не	0-10 балла

дано.	
-------	--

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
81 – 100	отлично
61 – 80	хорошо
41 – 60	удовлетворительно
0 – 40	неудовлетворительно