

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического  
воспитания и спорта

А.А. Губарев

«15» сентября 2025г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Современные проблемы адаптивной физической культуры и  
адаптивного спорта**

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

Магистерская программа – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 1, 2 курс (1, 2, 3, 4 семестры),

ЗФО – 1, 2 курс (2, 3, 4, 5, 6 триместры)

Разработчик:

профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации  
Иванова Л.Н.

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации  
Мелешко Е.А.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации,

 Ермоленко А.В.

Протокол от «09» 01 2025г., № 9.

Луганск, 2025

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Современные проблемы адаптивной физической культуры и спорта» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

## 1.2. Цель и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями).

## 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

| Код по ФГОС ВО                                                                                                                                                                                                                                                        | Индикатор достижения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Универсальные                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| УК-3<br>Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели                                                                                                                                        | УК-3.1 Способен определять методы организации, руководства и профессиональной поддержки специалистов, участвующих в реализации курируемых учебных курсов, дисциплин (модулей), организации.<br>УК-3.2 Способен оценивать профессиональные и личностные качества работников по результатам аттестации, собеседования.<br>УК-3.3 Способен применять современные образовательные технологии.                                                                                                                 |
| Общепрофессиональные                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОПК-2<br>Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры, в том числе, в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования | ОПК-2.1 Способен определять методологические основы современного образования в сфере адаптивной физической культуры.<br>ОПК-2.2 Способен оценивать и практически применять перспективные и наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры.<br>ОПК-2.3 Способен применять средства и методы восстановительной, компенсаторной деятельности в контексте образовательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья. |
| ОПК-6<br>Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и                                                                                                                                                                                              | ОПК-6.1 Способен определять факторы (условия) оказывающие влияние на ход процесса восстановления нарушенных или                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации.                                                                                                                      | временно утраченных функций организма человека.<br>ОПК-6.2 Способен оценивать факторы (условия) оказывающие влияние на ход процесса восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека.<br>ОПК-6.3 Способен применять средства и методы адаптивной физической культуры в процессе восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе в индивидуальной программе реабилитации |
| <b>Профессиональные</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ПК-3<br>Способен в целях формирования необходимых реабилитанту компенсаций осуществлять подбор необходимого оборудования и технических средств реабилитации; разрабатывать комплексы упражнений, выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний | ПК-3.1 Способен определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации.<br>ПК-3.2 Способен проводить и мотивировать методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта реабилитационные мероприятия.<br>ПК-3.3 Способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации.          |

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности.

| Этапы формирования компетенций                                                                                                                                         | Компетенции                    | Контрольно-оценочные средства/ способ оценивания                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 1. Понятие об адаптивной физической культуре, история ее становления и развития.</b>                                                                           | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.                                                       |
| <b>Тема 2. Организация системы комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, создание условий без барьерной среды, этика общения с инвалидами.</b> | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Подготовить рефераторные работы по заданным темам. |
| <b>Тема 3. Предмет, цель и задачи адаптивной физической культуры.</b>                                                                                                  | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Подготовка мини                                    |

|                                                                |                                |                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                | конференций презентацией с                                                                                                   |
| <b>Тема 4. Средства адаптивной физической культуры.</b>        | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Подготовка доклада по заданным темам.                  |
| <b>Тема 5. Функции адаптивной физической культуры.</b>         | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.                       |
| <b>Тема 6. Принципы адаптивной физической культуры.</b>        | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 7. Методы адаптивной физической культуры.</b>          | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 8. Формы занятий в адаптивной физической культуры.</b> | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 9. Виды адаптивной физической культуры.</b>            | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 10. Адаптивное физическое воспитание.</b>              | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных                                                                    |

|                                                                                                                         |                                |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                | заданий.<br>Подготовка к деловой игре.                                                                                       |
| <b>Тема 11. Адаптивный спорт.</b>                                                                                       | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 12. Адаптивная физическая рекреация.</b>                                                                        | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 13. Адаптивная физическая реабилитация.</b>                                                                     | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 14. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры.</b> | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 15. Экстремальные виды двигательной активности.</b>                                                             | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 16. Общие особенности реализации принципов физического воспитания в АФК.</b>                                    | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 17. Особенности выбора средств,</b>                                                                             | УК-3                           | Устный опрос                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                 |                                |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>методов и форм построения занятий.</b>                                                                                                                                       | ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3         | Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу.                 |
| <b>Тема 18. Специфика адаптивной физической культуры и спорта в выборе и составе средств, методов и форм построения занятия.</b>                                                | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 19. Организация физкультурного движения инвалидов.</b>                                                                                                                  | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 20. Федерация физической культуры и спорта инвалидов.</b>                                                                                                               | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 21. Паралимпийское движение в мировой практике. Специальный олимпийский Комитет.</b>                                                                                    | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 22. Организация деятельности первичных физкультурно-спортивных организаций инвалидов (ФОК).</b>                                                                         | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Тема 23. Организация физкультурно-спортивной работы в различных звеньях физкультурного движения инвалидов (дошкольные и школьные специальные учреждения, на промышленных</b> | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.                                                           |

|                                                                                                        |                                |                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| предприятиях, по месту жительства и т.д.).<br><b>Организационные формы и источники финансирования.</b> |                                | Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу.                                                                       |
| <b>Тема 24. Врачебный контроль в АФК.</b>                                                              | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Устный опрос<br>Выполнение практических и самостоятельных заданий.<br>Составить план-конспект занятия.<br>Заполнить таблицу. |
| <b>Текущая аттестация</b>                                                                              | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Контрольное тестирование                                                                                                     |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                        | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Зачет                                                                                                                        |
| <b>Итоговая аттестация</b>                                                                             | УК-3<br>ОПК-2<br>ОПК-6<br>ПК-3 | Экзамен                                                                                                                      |

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

| <b>Код компетенции</b>                                                                                                                | <b>Планируемые результаты обучения (показатели)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-3</b><br>Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели | <b>Знает:</b> методы организации, руководства и профессиональной поддержки специалистов, участвующих в реализации курируемых учебных курсов, дисциплин (модулей), организации учебно-профессиональной, исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся по программам ВО и(или) ДПП<br><b>Умеет:</b> планировать, координировать и контролировать работу персонала оздоровительно-реабилитационных и спортивных организаций; оценивать профессиональные и личностные качества работников по результатам аттестации, собеседования; рассчитывать объем и достаточность кадрового состава для обеспечения выполнения планов.<br><b>Владет навыками:</b> владения современными образовательными технологиями ВО и ДПО, в том числе дидактическим потенциалом и технологиями применения информационно-коммуникационных, электронных образовательных и информационных ресурсов; разработки методик эффективного управления персоналом физкультурно-спортивной и оздоровительной организаций. |
| <b>ОПК-2</b><br>Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в           | <b>Знает:</b> методологические основы современного образования в сфере адаптивной физической культуры; средства и методы обучения в основных видах адаптивной физической культуры и формирования мотивации к здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; организацию и содержание занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>основных видах адаптивной физической культуры, в том числе, в специальных медицинских группах в образовательных организациях высшего образования</p>                                                                                                                                                        | <p>образовательных организациях всех типов и видов.</p> <p><b>Умеет:</b> практически применять перспективные и наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры; проводить занятия по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим обеспечением образовательного процесса; разрабатывать или актуализировать учебные материалы по обеспечению образовательного процесса в сфере адаптивной физической культуры.</p> <p><b>Владеет навыками:</b> применения средств и методов восстановительной, компенсаторной деятельности в контексте образовательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; практического применения и контроля эффективности выбранных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры; проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию в специальных медицинских группах в образовательных организациях всех типов и видов в соответствии с учебно-методическим обеспечением образовательного процесса.</p> |
| <p><b>ОПК-6</b><br/>Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации.</p> | <p><b>Знает:</b> факторы (условия) оказывающие влияние на ход процесса восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека; средства и методы восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе в индивидуальной программе реабилитации; средства и методы необходимые для составления индивидуальной программы реабилитации.</p> <p><b>Умеет:</b> факторы (условия) оказывающие влияние на ход процесса восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека; применять средства и методы восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе в индивидуальной программе реабилитации.</p> <p><b>Владеет навыками:</b> обобщения отечественного и зарубежного опыта по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека; применения средств и методов адаптивной физической культуры в процессе восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе в индивидуальной программе реабилитации.</p>                                                                                                           |
| <p><b>ПК-3:</b><br/>Способен в целях формирования необходимых реабилитанту компенсаций осуществлять подбор необходимого оборудования и</p>                                                                                                                                                                     | <p><b>Знает:</b> технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности; биомеханику физических упражнений и локомоторной системы реабилитанта; построение реабилитационного процесса, направленного на формирование функциональных компенсаций; методики применения физических упражнений с целью компенсации утраченных функций организма.</p> <p><b>Умеет:</b> владеть способами мобилизации ресурсов реабилитанта направленных на формирование компенсаторных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| технических средств реабилитации;<br>разрабатывать комплексы упражнений, выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний | физических качеств; применять на практике средства и методы физической реабилитации, направленные на или утраченных функций организма; оценивать потребности реабилитанта в необходимости формирования компенсаций с учетом этапов реабилитации.<br><b>Владеет навыками:</b> оценки индивидуальной нуждемости реабилитанта в формировании компенсаторных функций; составления комплексного индивидуального маршрута реабилитации; определения оптимального комплекса реабилитационных услуг; осуществления подбора необходимого оборудования и технических средств реабилитации. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

| Вид учебной работы                                  | Количество баллов |            |
|-----------------------------------------------------|-------------------|------------|
|                                                     | ОФО               | ЗФО        |
| <b>1 семестр, 2 триместр</b>                        |                   |            |
| Устные и письменные ответы на практических занятиях | 4                 | 8          |
| Самостоятельная работа                              | 19                | 24         |
| <b>Итого за семестр/триместр:</b>                   | <b>23</b>         | <b>32</b>  |
| <b>2 семестр, 3 триместр</b>                        | <b>ОФО</b>        | <b>ЗФО</b> |
| Устные и письменные ответы на практических занятиях | 12                | 16         |
| Самостоятельная работа                              | 45                | 22         |
| Зачет                                               | 30                | 30         |
| <b>Итого за семестр/триместр:</b>                   | <b>77</b>         | <b>68</b>  |
| <b>Всего за год:</b>                                | <b>100</b>        | <b>100</b> |
| <b>3 семестр, 4 триместр</b>                        | <b>ОФО</b>        | <b>ЗФО</b> |
| Устные и письменные ответы на практических занятиях | 8                 | -          |
| Самостоятельная работа                              | 17                | 15         |
| <b>Итого за семестр/триместр:</b>                   | <b>25</b>         | <b>15</b>  |
| <b>4 семестр, 5 триместр</b>                        | <b>ОФО</b>        | <b>ЗФО</b> |
| Устные и письменные ответы на практических занятиях | 24                | 16         |
| Самостоятельная работа                              | 21                | 21         |
| <b>Итого за семестр/триместр:</b>                   | <b>-</b>          | <b>37</b>  |
| <b>6 триместр</b>                                   | <b>-</b>          | <b>ЗФО</b> |
| Устные и письменные ответы на практических занятиях | -                 | 8          |
| Самостоятельная работа                              | -                 | 10         |
| Экзамен                                             | 30                | 30         |
| <b>Итого за семестр/триместр:</b>                   | <b>75</b>         | <b>71</b>  |
| <b>Всего за год:</b>                                | <b>100</b>        | <b>100</b> |

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

| Четырехбалльная система оценивания экзамена | 100-балльная шкала | Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале | Система оценивания зачета |
|---------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|
|---------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|

|                   |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|-------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Отлично           | <b>90-100</b> | А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.                                              | Зачтено |
| Хорошо            | <b>83-89</b>  | В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.              |         |
| Хорошо            | <b>75-82</b>  | С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. |         |
| Удовлетворительно | <b>63-74</b>  | Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки.  |         |
| Удовлетворительно | <b>50-62</b>  | Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.                                                      |         |

|                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |
|---------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Неудовлетворительно | <b>21-49</b> | FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий. | Не зачтено |
| Неудовлетворительно | <b>0-20</b>  | F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.                                                                                 |            |

## **2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **2.1. Типовые темы рефератов:**

- 1.Методики обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
- 2.Особенности двигательных действий в адаптивной физической культуре.
- 3.Цели обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
- 4.Задачи обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
5. Частные методики обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
- 6.Уровни сложности обучения двигательным действиям.
- 7.Процесс обучения двигательным действиям.
- 8.Эффективность процесса обучения двигательным действиям.

### **2.2. Типовые вопросы для выступления на практических занятиях с докладом:**

1. Развивающие свойства двигательной активности.
2. Закономерности развития физических способностей
3. Физические способности
4. Цель, задачи, функции адаптивного физического воспитания.
5. Реабилитация лиц с отклонениями в физическом развитии и ограниченными.
6. Функциональными возможностями средствами физической культуры и спорта.
7. Физическая рекреация инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.
8. Совершенствование организации, средств и методов спортивной подготовки инвалидов (адаптивный спорт).

### **2.3. Типовые темы для мини конференции с презентацией:**

1. Теория поэтапного формирования умственных действий по П.Я. Гальперину.
2. Работы М.М. Богена в процессе обучения двигательному действию.
3. Основные этапы выполнения двигательных действий.
4. Теоретическая концепция «Искусственная управляющая среда».
5. Основные методические положения «Искусственной управляющей среды».
6. Эффективность от использования ИУС.
1. Разобрать социальные принципы адаптивной физической культуры.
2. Разобрать общеметодические принципы адаптивной физической культуры.
3. Разобрать специальнометодические принципы адаптивной физической культуры.
4. Представить коррекционно-компенсаторную функцию адаптивной физической культуры, ее цели, задачи и аспекты.
5. Представить профилактическую функцию адаптивной физической культуры, ее цели, задачи и аспекты.
6. Представить образовательную функцию адаптивной физической культуры, ее цели, задачи и аспекты.
7. Представить развивающую функцию адаптивной физической культуры, ее цели, задачи и аспекты.
8. Представить воспитательную функцию адаптивной физической культуры, ее цели, задачи и аспекты.
9. Представить ценностно-ориентированную функцию адаптивной физической культуры, ее цели, задачи и аспекты.
10. Представить профессионально-подготовительную функцию адаптивной физической культуры, ее цели, задачи и аспекты.
11. Представить образовательную функцию адаптивной физической культуры, ее цели, задачи и аспекты.
12. Адаптивный спорт понятие и сущность.
13. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями зрения.
14. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
15. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта.
16. Адаптивный спорт для лиц с детским церебральным параличом.
17. Направления адаптивного спорта.
18. Виды адаптивного спорта.

### **2.4. Типовой перечень дискуссионных тем:**

1. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми и молодежью с нарушением зрения.
2. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми и молодежью с нарушением слуха.
3. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми и молодежью с нарушением опорно-двигательного аппарата.
4. Этиология и патогенез сложных (комплексных) нарушений развития.
5. Организация адаптивного физического воспитания с детьми и молодежью со сложными (комплексными) нарушениями развития.
6. Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей и молодежи со сложными (комплексными) нарушениями развития.

### **2.5. Типовое тестовое задание**

1. **Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

**2. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:**

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 5) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

**3. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.**

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

**4. Обучение двигательному действию начинается с:**

- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- 4) разучивания общеподготовительных упражнений.

**5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:**

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:**

Ключ к заданиям – 1-4; 2-3; 3-1; 4-1; 5-1.

**1. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?**

- а) 1924;
- б) 1944;
- в) 1964.

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

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;
- в) трансплантанты;
- г) с патологией дыхательных путей.

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

- а) 1924;
- б) 1963;
- в) 1983.

**4. К видам физической реабилитации инвалидов относятся (укажите 2 правильных ответа):**

- а) социальная;
- б) педагогическая;
- в) медицинская;
- г) физическая;
- д) психологическая.

**5. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»?**

- а) 1960;
- б) 1968;
- в) 1988.

**6. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:**

- а) специальное Олимпийское движение;
- б) Всемирные игры глухих.
- в) специальное Европейское движение.

**7. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?**

- а) 1964;
- б) 1970;
- в) 1978.

**8. 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.

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний:**

Ключ к заданиям – 1-а, 2-в, 3- б, 4-а, б, в, г, 5- б, 6- в, 7- в, 8- а.

**2.5. Типовые вопросы к зачету очной и заочной форм обучения:**

1. Коррекция направленности адаптивного физического воспитания.
2. Наиболее характерные нарушения зрения у детей и молодежи с ОВЗ.
3. Этапы освоения движения у детей и молодежи с ОВЗ с нарушением зрения.
4. Показания и противопоказания к проведению занятий адаптивной физической культуры у детей и молодежи с ОВЗ с нарушением зрения.
5. Наиболее характерные нарушения слуха у детей и молодежи с ОВЗ.
6. Этапы освоения движения у детей и молодежи с ОВЗ с нарушением слуха.
7. Показания и противопоказания к проведению занятий адаптивной физической культуры у детей и молодежи с ОВЗ с нарушением слуха.

8. Наиболее характерные нарушения опорно-двигательного аппарата у детей и молодежи с ОВЗ.
9. Этапы освоения движения у детей и молодежи с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата.
10. Показания и противопоказания к проведению занятий адаптивной физической культуры у детей и молодежи с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата.
11. Цель, задачи, функции адаптивного физического воспитания.
12. Реабилитация лиц с отклонениями в физическом развитии и ограниченными.
13. Функциональными возможностями средствами физической культуры и спорта.
14. Физическая рекреация инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.
15. Совершенствование организации, средств и методов спортивной подготовки инвалидов (адаптивный спорт).
16. Проблемы развития теории и методики адаптивной физической культуры.
17. Понятие инвалидности, степень и нозологические группы.
18. Компоненты адаптивной физической культуры, их цели, задачи и функции.
19. Срочный и долговременный этапы адаптации к физическим нагрузкам.
20. Функциональная адаптация.
21. Условия организации эффективного труда и отдыха.
22. Классификации по различным видам адаптивного спорта (в первую очередь по национальным видам спорта и видам спорта, входящим в программу Параолимпийских игр).
23. Положения о детской адаптивно-спортивной школе (ДАСШ).
24. Организационные проблемы спортивной подготовки инвалидов.
25. Материально-технические проблемы в адаптивном спорте.
26. Борьба с допингом в адаптивном спорте.
27. Психологические проблемы инвалидов.
28. Федерации физической культуры и спорта инвалидов России
29. История формирования физической культуры и спорта инвалидов
30. Цели и задачи физической культуры и спорта инвалидов
31. Ознакомление с законодательной базой для реализации программ адаптивного спорта в РФ
32. Физическая культура и спорт инвалидов как метод социализации
33. Соблюдение этических норм в физической культуре и спорте инвалидов
34. Педагогическая направленность в физической культуре и спорте инвалидов
35. Дать определение функциям адаптивной физической культуры
36. Разобрать коррекционно-компенсаторную функцию адаптивной физической культуры.
37. Разобрать профилактическую функцию адаптивной физической культуры.
38. Разобрать образовательную функцию адаптивной физической культуры.
39. Разобрать развивающую функцию адаптивной физической культуры.
40. Разобрать воспитательную функцию адаптивной физической культуры.
41. Разобрать ценностно-ориентационную функцию адаптивной физической культуры.
42. Разобрать лечебно-восстановительную функцию адаптивной физической культуры.
43. Разобрать профессионально-подготовительную функцию адаптивной физической культуры.
44. Дать определение принципов адаптивной физической культуры.
45. Разобрать социальный принцип адаптивной физической культуры.
46. Разобрать обще-методический принцип адаптивной физической культуры.

47. Разобрать специально-методический принцип адаптивной физической культуры.
48. Метод – как способ, путь достижения поставленной цели в адаптивной физической культуре.
49. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и лиц с инвалидностью.
50. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.
51. Описать основные формы организации занятий в адаптивной физической культуре.
52. Раскрыть основные неурочные формы организации занятий в адаптивной физической культурой.
53. Описать основные формы организации занятий в адаптивном физическом воспитании.
54. Адаптивный спорт понятие и сущность.
55. Цели и задачи адаптивного спорта.
56. Направления и виды адаптивного спорта.
57. Историческое развитие видов адаптивного спорта.
58. Формирование спортивных федераций в адаптивном спорте.
59. Проведение Паралимпийских игр.
60. Адаптивный спорт в системе реабилитации. Виды адаптивного спорта в соответствии с нозологией заболеваний.
61. Особенности проведения соревнований для различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
62. Медицинские показания для занятий адаптивным спортом.
63. Социализация инвалидов при помощи адаптивного спорта.
64. Психосоциальная коррекция при помощи адаптивного спорта.
65. Виды спорта в Паралимпийских играх.
66. Классы спортсменов в различных видах спорта в Паралимпийских играх.
67. Правила судейства в различных видах спорта в Паралимпийских играх
68. Антидопинговые декларации.
69. Международные правила и стандарты антидопингового кодекса в паралимпийском движении.
70. Терапевтическое использование запрещенных препаратов.
71. Адаптивная физическая реабилитация понятие и сущность.
72. Цели и задачи адаптивной двигательной реабилитации.
73. Историческое развитие адаптивной двигательной реабилитации.
74. Проблемы реабилитации лиц с ограниченными функциональными возможностями средствами адаптивных технологий
75. Основные средства и методы в области адаптивных технологий в России и за рубежом
76. Методика адаптивной двигательной реабилитации для лиц с различными нозологиями.
77. Социально-психологическая адаптация людей с нарушениями в состоянии здоровья.
78. Основы технологии психосоциальной адаптации людей с ограниченными возможностями посредством индивидуальных занятий
79. Двигательная реабилитация детей и подростков с девиантным поведением
80. Основы гидрореабилитации
81. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры их сущность и понятие



82. Цели и задачи креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры
83. Направления и виды креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры
84. История развития креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры
85. Формы организации занятий креативными (художественно-музыкальными) телесно-ориентированными практиками адаптивной физической культуры
86. Описание антистрессовой пластической гимнастики
87. Описание танцевальной терапии
88. Описание психогимнастики
89. Описание teatro-терапии
90. Описание музыкально-подвижной игры
91. Экстремальные виды двигательной активности в адаптивной физической культуры их сущность и понятие
92. Цели и задачи экстремальных видов двигательной активности
93. Направления и виды экстремальных видов двигательной активности
94. История развития экстремальных видов двигательной активности
95. Формы организации занятий экстремальными видами двигательной активности
96. Факторы, приводящие к чрезвычайным ситуациям в адаптивной физической культуре.
97. Описание применимых методик экстремальной двигательной активности.
98. Скалолазание как направление экстремальных видов двигательной активности
99. Регата как направление экстремальных видов двигательной активности
100. Определение средств, в построении занятий по адаптивной физической культуре
101. Определение методов, в построении занятий по адаптивной физической культуре
102. Определение форм, в построении занятий по адаптивной физической культуре
103. Особенности выбора средств, методов и форм при составлении занятий по адаптивной физической культуре
104. Разбор средств, методов и форм занятий при различных нозологиях
105. Определение средств, в построении занятий по адаптивной физической культуре
106. Определение методов, в построении занятий по адаптивной физической культуре
107. Определение форм, в построении занятий по адаптивной физической культуре
108. Особенности выбора средств, методов и форм при составлении занятий по адаптивной физической культуре
109. Разбор средств, методов и форм занятий при различных нозологиях
110. Генеральная ассамблея как высший руководящий орган.
111. Национальные паралимпийские комитеты.
112. Специальное Олимпийское движение и его спортивные общества.
113. Специальная Олимпиада в России.
114. История образования Паралимпийского движения.
115. Международные спортивные комитеты, развитие и деятельность.
116. Роберт Д. Стэдвард президент Международного паралимпийского комитета (1984-2001 г), биография.
117. Филипп Кпейвен президент Международного паралимпийского комитета, биография.

118. Эндрю Парсонс на посту президента МПК, биография.
119. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие адаптивного спорта.
120. Концепция адаптивного спорта в системе международного олимпийского движения.
121. Принципы и функции паралимпийского движения.
122. Периодизация Паралимпийских игр.
123. Специальное Олимпийское движение в мире.
124. Специальное Олимпийское движение в России.
125. Формирование и развитие «Спешиал Олимпикс Интернэшнл».
126. Классификация инвалидов для участия в Паралимпийских играх зависимости от тяжести заболевания.
127. Виды специальных (коррекционных) образовательных учреждений, и их характеристика.
128. Законодательная база организации работы во всех видах специальных образовательных учреждений.
129. Организация центров спортивной реабилитации инвалидов.
130. Формы и методы совместной деятельности государственных и общественных организаций.
131. Совместная проектная деятельность государственных и общественных организаций.
132. Этапы подготовки и проведения соревновательной деятельности лиц с нарушениями в состоянии здоровья и инвалидов.
133. Организация физической реабилитации (ЛФК и физических методов лечения) в стационарных лечебных учреждениях.
134. Физическая культура, адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в различных специальных учреждениях.
135. Физическая культура, адаптивная физическая культура и спорт в системе специального (коррекционного) образования.
136. Организационные формы и источники финансирования.
137. Адаптивная физическая культура и спорт в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
138. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры и спорта.
139. Описать гендерные особенности в спортивной деятельности.
140. Структурные компоненты деятельности в АФК
141. Теоретические и эмпирические исследования, их взаимосвязь.
142. Эмпирический уровень научного познания.
143. Теоретический уровень научного познания.
144. Проблемная ситуация и проблема исследования.
145. Выбор темы исследования.
146. Организация процесса проведения исследования
147. Объект и предмет исследования — общее и особенное.
148. Гипотеза исследования.
149. Формулировка гипотезы.
150. Формулировка выводов и оценка полученных результатов
151. Задачи исследований, требования к их постановке.
152. Понятие движения.
153. Определение произвольных и приобретенных движений.

154. Двигательные действия их классификация.
155. Двигательный навык. И его отличие от двигательного действия.
156. Структуры ЦНС, принимающих участие в реализации движений.
157. Уровни регуляции движений.
158. Анализ особенно сложных и интеллектуализированных актов двигательного поведения.
159. Сенсорные коррекции в различных этапах построения двигательного навыка.
160. Уровни сложности обучения двигательным действиям.
161. Информационные каналы в обучении двигательным действиям.
162. От чего зависит эффективность процесса обучения двигательным действиям.
163. Описать модель обучения двигательным действиям разработанная Р. Пельманном.
164. Описать модель обучения двигательным действиям разработанная известным американским ученым Р. Сингером.
165. Описать модель обучения двигательным действиям, созданная известным швейцарским специалистом А. Хотцем.
166. Этапы усвоения учебного материала в процессе обучения двигательным действиям.
167. Причины происхождения двигательных ошибок.
168. Варианты повышения эффективности освоения двигательных действий.
169. Методики обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
170. Отличительные особенности двигательных действий в адаптивной физической культуре.
171. Приоритеты целей обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
172. Цели обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
173. Задачи обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
174. Процесс обучения двигательным действиям.
175. Описать теорию поэтапного формирования умственных действий по П.Я. Гальперину.
176. Работы М.М. Богена в процессе обучения двигательному действию.
177. Основные этапы выполнения двигательных действий.
178. Теоретическая концепция «Искусственная управляющая среда».
179. Основные методические положения «Искусственной управляющей среды».
180. Эффективность от использования ИУС.
181. Теория формирования двигательных действий с заданным результатом.
182. Методики формирования двигательных действий с заданным результатом.
183. Этапы освоения действия с заданным результатом.
184. Формирования гибкого навыка двигательного действия.
185. Формы занятий физическими упражнениями.
186. Адаптивная физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
187. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.
188. Методы развития гибкости.
189. Методы развития силовых качеств.
190. Степени характеризующие состояние двигательной сферы.
191. Требования к двигательному режиму.
192. Этапы изучения двигательного действия.
193. Этапы обучения двигательному действию детей с ЗПР.
194. Особенности обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения.
195. Особенности обучения двигательным действиям глухих детей.
196. Физиология движений и активность.
197. Развитие ловкости
198. Развитие координации
199. Развитие силовых качеств
200. Развитие гибкости

201. Развитие скоростно-силовых качеств
202. Развитие скоростных качеств
203. Оценка эффективности обучения двигательным действиям
204. Критерии оценивания движения
205. Паттерны движений
206. Визуальная диагностика паттернов движений
207. Описать педагогический контроль выполнения движения
208. Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста
209. Оценка уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста
210. Оценка уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста
211. Оценка уровня физической подготовленности детей старшего школьного возраста
212. Применение игрового метода при обучении двигательным навыкам
213. Применения соревновательного метода при обучении двигательным навыкам
214. Описать методы физического воспитания при обучении двигательным навыкам
215. Дать определение «методический прием» в адаптивной физической культуре
216. Описать индивидуальные техники обучения двигательным действиям
217. Обосновать выбор конкретного метода при обучении двигательным действиям
218. Описать процесс обучения двигательному действию
219. Охарактеризовать этап углубленного разучивания двигательного действия
220. Описать методы разучивания строго регламентированного упражнения
221. Дать определение двигательного опыта обучающегося
222. Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей.
223. Дайте характеристику уровням двигательной активности.
224. Охарактеризуйте понятие гиподинамия.
225. Дайте определение понятия физическое здоровье человека.
226. Дайте определение понятия функциональное состояние человека.
227. Дайте характеристику показателям функционального состояния организма человека.
228. Закономерности роста и развития детского организма.
229. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.
230. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие дыхательной системы.
231. Влияние занятий физической культурой на темпы полового созревания.
232. Физиологическая характеристика движений.
233. Развитие подвижной функции у детей дошкольного возраста.
234. Развитие подвижной функции у детей младшего школьного возраста.
235. Развитие подвижной функции у детей среднего школьного возраста.
236. Развитие подвижной функции у детей старшего школьного возраста.
237. Дайте определение «фазы работоспособности» и перечислите их.
238. Дайте общую характеристику фазе работоспособности как мобилизация.
239. Дайте общую характеристику фазе работоспособности как вработывание.
240. Дайте общую характеристику фазе работоспособности устойчивое состояние.
241. Дайте общую характеристику фазе работоспособности утомление.
242. Дайте общую характеристику фазе работоспособности восстановление.
243. Особенности предстартового состояния.
244. Назовите виды предстартовых состояний и охарактеризуйте их.
245. Дайте характеристику разминке.
246. Как Вы понимаете такие состояние в процессе спортивной работоспособности как «мертвая точка».
247. Как Вы понимаете такие состояние в процессе спортивной работоспособности «второе дыхание».

248. Дайте определение явлению «суперкомпенсация».
249. Назовите физиологические классификации физических упражнений.
250. В зависимости от интенсивности физической нагрузки, какие выделяют зоны работы по показателям ЧСС.
251. Дайте характеристику циклическим упражнениям.
252. Дайте характеристику ациклическим упражнениям.
253. Дайте характеристику статическим упражнениям.
254. Дайте характеристику динамическим упражнениям.
255. Дайте характеристику изотоническим упражнениям.
256. Дайте характеристику изометрическим упражнениям.
257. На какие виды делаются упражнения в зависимости от силы и мощности мышечных сокращений.
258. Назовите фазы формирования двигательного навыка и дайте им краткую характеристику.
259. Значение второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка.
260. Фазы формирования навыков.
261. Дайте определение двигательная память и автоматизация двигательного навыка.
262. Дайте определение автоматизация двигательного навыка.
263. Какие основные составляющие здорового образа жизни.
264. Дайте определение специфический эффект физических упражнений.
265. Дайте определение неспецифический эффект физических упражнений.
266. Назовите и опишите основные физические качества.
267. Дайте определение понятию абсолютная мышечная сила.
268. Опишите режимы мышечных сокращений.
269. Опишите физиологические механизмы развития быстроты.
270. Опишите физиологические механизмы развития ловкости.
271. Опишите физиологические механизмы развития гибкости.
272. Опишите физиологические механизмы развития координации.
273. Опишите физиологические механизмы развития выносливости.
274. Опишите основные критерии ловкости.
275. Опишите основные критерии быстроты.
276. Опишите основные критерии выносливости.
277. Опишите основные критерии гибкости.
278. Опишите основные критерии координации.
279. Дайте определение кислородный долг.
280. Приведите пример и опишите проведение одного метода тестирования физической работоспособности.
281. Дайте определения аэробных процессов в организме.
282. Дайте определение анаэробных процессов в организме.
283. Опишите состояние «мертвая точка» и при работе какой мощности оно возникает.
284. Опишите мероприятия направленные на повышение эффективности восстановления.
285. Опишите основные показатели тренированности.
286. Принцип сознательности и активности в физическом воспитании.
287. Принцип наглядности в физическом воспитании.
288. Принцип систематичности в физическом воспитании.
289. Принцип постепенности в физическом воспитании.
290. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
291. Общая характеристика методов обучения в физическом воспитании.
292. Методы использования слова в физическом воспитании.
293. Методы наглядного восприятия в физическом воспитании.
294. Практические методы физического воспитания.
295. Характеристика форм организации занятий в физическом воспитании.

296. Структура занятий физической культурой.
297. Классификация занятий урочного типа в физическом воспитании.
298. Основные аспекты организации занятий урочного типа в физическом воспитании.
299. Общая характеристика занятий неурочного типа в физическом воспитании.
300. Отличительные черты двигательных умений и навыков.
301. Закономерности развития двигательного навыка.
302. Совершенствование навыка.
303. Перенос двигательных навыков
304. Двигательное умение высшего порядка.
305. Общая характеристика структуры процесса обучения движениям.
306. Этап начального разучивания движения.
307. Этап углубленного разучивания движения.
308. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования движения.
309. Общая характеристика двигательных (физических) качеств.
310. Сила и методика ее развития.
311. Быстрота и методика ее развития.
312. Выносливость и методика ее развития.
313. Ловкость и методика ее развития.
314. Гибкость и методика ее развития.
315. Характеристика физической нагрузки.
316. Регулирование внешней стороны физической нагрузки.
317. Внутренняя сторона физической нагрузки.
318. Отдых между физическими нагрузками.
319. Негативное влияние чрезмерной физической нагрузки на организм.
320. Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
321. Периодизация дошкольного детства и особенности развития движений.
322. Средства физического воспитания в дошкольном возрасте.
323. Формы организации занятий физическим воспитанием в дошкольном возрасте.
324. Особенности методики занятий физическим воспитанием с дошкольниками.
325. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания.
326. Роль учителя физической культуры в процессе физического воспитания школьников.
327. Возрастная периодизация школьного возраста.
328. Характеристика форм организации физического воспитания школьников.
329. Значение учебных программ по физической культуре.
330. Структура школьных программ по физической культуре.
331. Содержание школьных программ по физической культуре.
332. Значение и характерные черты урока физической культуры.
333. Классификация и содержание урока физической культуры.
334. Структура урока физической культуры.
335. Требования к уроку физической культуры.
336. Виды планирования работы по физической культуре и его содержание.
337. Технология планирования работы по физической культуре и его функции.
338. Документы планирования работы по физической культуре.
339. Контроль и учет в процессе физического воспитания.
340. Характеристика адаптивной гимнастики.
341. Характеристика адаптивной лёгкой атлетики.
342. Характеристика адаптивного плавания.
343. Характеристика адаптивного баскетбола.
344. Характеристика адаптивного волейбола.
345. Характеристика адаптивного футбола.
346. Характеристика адаптивного гандбола.

## **2.5. Образец оформления экзаменационного билета**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**2025/2026 учебный год**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации**

Экзамен (письменный) по дисциплине: «Современные проблемы адаптивной физической культуры и спорта».

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

ОФО/ЗФО

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1**

1. Коррекция направленности адаптивного физического воспитания.
2. Физическая рекреация инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.
3. Разобрать профилактическую функцию адаптивной физической культуры.

Утверждено на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации, протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации

\_\_\_\_\_ А.В. Ермоленко

Экзаменатор

\_\_\_\_\_ Е.А. Мелешко