

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузнецова Эмилия Васильевна
Должность: Исполнительный директор
Дата подписания: 11.12.2025 00:40:05
Уникальный программный ключ:
01e176f1d70ae109e92d86b7d8f33ec82fbb87d6

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Региональный институт бизнеса и управления»**

Рассмотрено и одобрено на заседании
Ученого совета Протокол № 8 от 17
апреля 2023 года, с изменениями и
дополнениями, одобренными протоколами
Ученого совета №23/24-02 от 26 января
2024 года, №25/6 от 21 апреля 2025 года,
№25/11 от 28 ноября 2025 года

УТВЕРЖЕНО

Проректор по учебно-воспитательной
работе и качеству образования



Ю.Н.Паничкин

«28» ноября 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Направление подготовки / специальность 38.03.02 Менеджмент

Квалификация выпускника Бакалавр

Направленность (профиль) / специализация «Международный менеджмент»

Для оценки сформированности компетенции:

УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

НУК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

ИУК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

ИУК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействия функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма на укрепление здоровья.

ИУК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности, с учётом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Закрытые задания на установление соответствия

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите соответствие

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1: Установите соответствие:

Вид	Основное качество
А) Спринт 100 м	1) Скорость
Б) Марафон	2) Выносливость
В) Прыжок в высоту	3) Координация и сила ног
Г) Эстафета 4×100	4) Командное взаимодействие

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г
1	2	3	4

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 2: Установите соответствие:

Игра	Основной оздоровительный эффект
А) Баскетбол	1) Развитие опорно-двигательной координации
Б) Футбол	2) Улучшение кардиореспираторной выносливости
В) Настольный теннис	3) Тренировка зрительно-моторной реакции
Г) Волейбол	4) Укрепление плечевого пояса и скорости прыжка

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г
1	2	3	4

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 2 мин.

Задание 3: Установите соответствие:

Тест	Что оценивает
А) Челночный бег 4×9 м	1) Ловкость / смена направления
Б) Прыжок в длину с места	2) Взрывную силу ног
В) Баланс на скамье 30 с	3) Статическое равновесие
Г) Бег 1000 м	4) Аэробную выносливость

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г
1	2	3	4

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Установите соответствие:

Цель программы	Подход к составлению комплекса
А) Снижение веса	1) Аэробика + круг сил-собств. вес
Б) Коррекция осанки	2) Укрепление мышц-антагонистов + растяжка
В) Рост силы	3) Прогрессивная перегрузка с отягощениями
Г) Улучшение гибкости	4) Длительный статико-динамический стретчинг

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г
1	2	3	4

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 2 мин.

Задание 5: Установите соответствие:

Музыкальный темп (bpm)	Тип занятия
А) 100–115	1) Оздоровительная ходьба-аэробика
Б) 120–135	2) Базовый low-impact степ
В) 140–155	3) High-impact кардиостеп
Г) 60–80	4) Заминка и стретчинг

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

А	Б	В	Г
1	2	3	4

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4
2	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4
3	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4
4	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4
5	А → 1 Б → 2 В → 3 Г → 4

Закрытые задания на установление последовательности

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и установите последовательность

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1: Расположите фазы прыжка в длину по ходу выполнения:

А) Полёт

Б) Разбег

В) Отталкивание

Г) Приземление

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 2: Определите порядок команд и действий при низком старте:

А) «На старт!»

Б) «Внимание!»

В) Выбегание из колодок

Г) «Марш!»

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 4 мин.

Задание 3: Упорядочьте этапы обучения прыжкового броска у студента с лёгкой формой ДЦП:

А) Бросок без прыжка с малого расстояния

Б) Сет-шут с полу-прыжка

В) Полноценный прыжковый бросок

Г) Мягкие подскоки на месте без мяча

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 8 мин.

Задание 4: Расставьте визуальные сигналы судьи при подаче для глухих спортсменов:

А) Поднятая открытая ладонь

Б) Резкое опускание ладони вниз

В) Касание груди двумя руками (готовность команд)

Г) Поворот ладони вперёд-вверх (разрешение подавать)

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 4 мин.

Задание 5: Определите порядок подготовки игры «Круговые салки» для смешанной группы (обычные и дети с лёгкой умственной отсталостью):

- А) Объяснение правил с визуальными карточками
- Б) Маркировка безопасной зоны конусами
- В) Демонстрация роли «водящего» медленным темпом
- Г) Пробная репетиция под контролем учителя

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:

--	--	--	--

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Правильный вариант ответа
1	$B \rightarrow B \rightarrow A \rightarrow \Gamma$
2	$A \rightarrow B \rightarrow \Gamma \rightarrow B$
3	$A \rightarrow \Gamma \rightarrow B \rightarrow B$
4	$A \rightarrow B \rightarrow \Gamma \rightarrow B$
5	$B \rightarrow A \rightarrow B \rightarrow \Gamma$

Открытые задания с развернутым ответом

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1: (Вопрос на определение)

Что такое адаптивная физическая культура?

Поле для ответа:

Индикатор: НУК-7.2

Время на ответ: 2 мин.

Задание 2: (Объяснение)

Как динамическая разминка снижает риск травм у лиц с ожирением?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 2 мин.

Задание 3: (Сравнение)

В чём разница между статической и динамической растяжкой для гипермобильных суставов?

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: (Классификация)

Перечислите три основных вида спортивных игр, адаптированных для колясочников.

Поле для ответа:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 5: (Почему)

Почему высокая частота шагов (каданс) снижает ударную нагрузку на протезированную ногу?

Поле для ответа:

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ (развернутое обоснование)
1	Физическая культура для людей с ограниченными возможностями, учитывающая их особенности.
2	Разогревает мышцы и суставы, снижает риск растяжений и травм.
3	Статическая растяжка — удерживается в крайней точке движения, увеличивает риск для гипермобильных суставов; динамическая безопаснее, улучшает контроль без задержки в крайних положениях.
4	Баскетбол, регби, теннис.
5	Шаг короче, вертикальное ускорение и ударная нагрузка меньше.

Закрытые задания с выбором одного правильного ответа

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите правильный ответ

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1: Какое рекомендуемое время непрерывного бега (мин) минимально необходимо для развития аэробной выносливости у начинающего студента?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- А) 4
- Б) 10
- В) 20
- Г) 45

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 2: Какой размер мяча (номер) используется в адаптивном баскетболе для подростков с ДЦП?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

- А) № 3
- Б) № 4

В) № 5

Г) № 7

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 3: Какой материал мяча наиболее безопасен для игр в зале с детьми 6-7 лет?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

А) Натуральная кожа

Б) Твёрдый пластик

В) Вспененный полиуретан

Г) Высококамерная резина

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4: Какой метод объяснения правил подвижной игры **предпочтителен** для детей 7–8 лет?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

А) Словесное объяснение с демонстрацией на практике

Б) Чтение длинного текста с правилами игры

В) Просмотр видеороликов без комментариев

Г) Самостоятельное изучение правил без объяснений

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 2 мин.

Задание 5: Какое упражнение **наименее безопасно** для студента с протрузией поясничного диска?

✓ **Выберите один правильный ответ:**

А) Планка на локтях

Б) Гиперэкстензия на скамье

В) Тяга блока к груди сидя

Г) Разведение рук с эспандером

Ответ:

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ
1	В
2	Б
3	В
4	А
5	Б

Закрытые задания с выбором нескольких вариантов ответа

Инструкция для выполнения задания: прочитайте текст, выберите все правильные ответы

Универсальная компетенция УК-7

Индикатор: ИУК-7.4

Время на ответ: 2 мин.

Задание 1 Какие факторы наиболее влияют на снижение риска травм у начинающих бегунов?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Постепенное увеличение километража
2. Использование обуви с амортизацией
3. Бег только по жёсткому асфальту
4. Выполнение упражнений на укрепление стопы
5. Игнорирование боли на ранних стадиях

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 2 Какие методические приёмы облегчают обучение броску с грудью?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Использование мяча № 4
2. Снижение высоты кольца до 2,6 м
3. Разметка «прицел» цветным скотчем на щите
4. Применение жёсткого резинового мяча № 7
5. Упражнение «бросок из положения сидя»

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.1

Время на ответ: 2 мин.

Задание 3 Что помогает вовлечь детей с РАС (аутистического спектра) в подвижную игру?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Чёткая визуальная расписка действий
2. Громкая музыкальная фоновая поддержка
3. Предсказуемая структура игры
4. Использование таймера песочных часов
5. Сложные многоролевые правила

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.3

Время на ответ: 4 мин.

Задание 4 Какие изменения следует внести в урок степ-аэробики во II-м триместре?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Снизить высоту степ платформы до 10 см
2. Исключить прыжковые элементы
3. Увеличить темп до 150 bpm
4. Добавить упражнения Кегеля в заминку
5. Использовать положение лёжа на спине более 5 мин

Ответ:

Индикатор: ИУК-7.2

Время на ответ: 2 мин.

Задание 5 Какие станции подойдут для силового круга студентов на инвалидных колясках?

Выберите несколько правильных ответов:

1. Жим гантелей сидя
2. Тяга верхнего блока к груди
3. Прыжки на тумбу
4. Бросок медбола в стену
5. Планка на локтях в упоре лёжа

Ответ:

Ключи к заданиям

Номер вопроса	Ответ
1	1,2,4
2	1,2,3,5
3	1,3,4
4	1,2,4
5	1,2,4