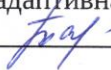
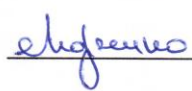


**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
кафедра физического воспитания и адаптивной физкультуры**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
подготовки
49.03.02 Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)
 /О.Ю. Тарасова/
«28» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой физического
воспитания и адаптивной
физкультуры
 /А.А. Марченко/
«28» мая 2025 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности: единоборства
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная/заочная
Год начала подготовки	2025

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)

Коды и наименование компетенций	Наименование компетенций
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья 1.2.Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний.
ОПК-6	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться 6.3.Использует средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации
ПК-1	ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания

2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
ОПК-1	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов

	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ОПК-6	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ПК-1	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
Всего		150 заданий

3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант																				
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>1. Установите соответствие между типами отклонений и методами обучения единоборствами</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Методы обучения</th> <th colspan="2">Типов отклонений</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Визуальные нарушения</td> <td>1</td> <td>Применение тактильных материалов</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Слуховые нарушения</td> <td>2</td> <td>Использование жестового языка</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Умственные отклонения</td> <td>3</td> <td>Индивидуальные занятия с психологом</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Психические расстройства</td> <td>4</td> <td>Визуальные пособия и технологии</td> </tr> </tbody> </table>	Методы обучения		Типов отклонений		А	Визуальные нарушения	1	Применение тактильных материалов	Б	Слуховые нарушения	2	Использование жестового языка	В	Умственные отклонения	3	Индивидуальные занятия с психологом	Г	Психические расстройства	4	Визуальные пособия и технологии	<p>А 4 Б 2 В 1 Г 3</p>
Методы обучения		Типов отклонений																					
А	Визуальные нарушения	1	Применение тактильных материалов																				
Б	Слуховые нарушения	2	Использование жестового языка																				
В	Умственные отклонения	3	Индивидуальные занятия с психологом																				
Г	Психические расстройства	4	Визуальные пособия и технологии																				
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>2. Установите соответствие между методами и подходами к обучению в единоборствах</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Методы обучения</th> <th colspan="2">Подходы в обучении</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Инклюзивное обучение</td> <td>1</td> <td>Поддержка группы и социализация</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Индивидуализированное обучение</td> <td>2</td> <td>Доступ к адаптированным программам</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Коллективные методы</td> <td>3</td> <td>Фокус на предпочтениях ученика</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Модульное обучение</td> <td>4</td> <td>Обучение по стандартным модулям</td> </tr> </tbody> </table>	Методы обучения		Подходы в обучении		А	Инклюзивное обучение	1	Поддержка группы и социализация	Б	Индивидуализированное обучение	2	Доступ к адаптированным программам	В	Коллективные методы	3	Фокус на предпочтениях ученика	Г	Модульное обучение	4	Обучение по стандартным модулям	<p>А 1 Б 2 В 3 Г 4</p>
Методы обучения		Подходы в обучении																					
А	Инклюзивное обучение	1	Поддержка группы и социализация																				
Б	Индивидуализированное обучение	2	Доступ к адаптированным программам																				
В	Коллективные методы	3	Фокус на предпочтениях ученика																				
Г	Модульное обучение	4	Обучение по стандартным модулям																				
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>3. При обучении единоборствам, установите соответствие между целями и методами обучения</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Цели</th> <th colspan="2">Методы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Социализация</td> <td>1</td> <td>Групповые игры</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Развитие навыков</td> <td>2</td> <td>Терапевтические занятия</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Поддержание здоровья</td> <td>3</td> <td>Специальные уроки по интересам</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Дополнительная поддержка</td> <td>4</td> <td>Обучение через игровую деятельность</td> </tr> </tbody> </table>	Цели		Методы		А	Социализация	1	Групповые игры	Б	Развитие навыков	2	Терапевтические занятия	В	Поддержание здоровья	3	Специальные уроки по интересам	Г	Дополнительная поддержка	4	Обучение через игровую деятельность	<p>А 1 Б 3 В 2 Г 4</p>
Цели		Методы																					
А	Социализация	1	Групповые игры																				
Б	Развитие навыков	2	Терапевтические занятия																				
В	Поддержание здоровья	3	Специальные уроки по интересам																				
Г	Дополнительная поддержка	4	Обучение через игровую деятельность																				

	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>4. При обучении видам единоборству установите соответствие между видами активности и категориями учащихся</p> <table border="1" data-bbox="467 367 1102 651"> <thead> <tr> <th colspan="2">Категории учащихся</th> <th colspan="2">Виды активности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Дети с ДЦП</td> <td>1</td> <td>Адаптивные физические нагрузки</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Дети с аутизмом</td> <td>2</td> <td>Арт-терапия</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Дети с ОВЗ (общее развитие)</td> <td>3</td> <td>Индивидуальные учебные планы</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Дети с трудностями в обучении</td> <td>4</td> <td>Групповая работа с консультантом</td> </tr> </tbody> </table>	Категории учащихся		Виды активности		А	Дети с ДЦП	1	Адаптивные физические нагрузки	Б	Дети с аутизмом	2	Арт-терапия	В	Дети с ОВЗ (общее развитие)	3	Индивидуальные учебные планы	Г	Дети с трудностями в обучении	4	Групповая работа с консультантом	<p>А 1 Б 2 В 3 Г 4</p>				
Категории учащихся		Виды активности																									
А	Дети с ДЦП	1	Адаптивные физические нагрузки																								
Б	Дети с аутизмом	2	Арт-терапия																								
В	Дети с ОВЗ (общее развитие)	3	Индивидуальные учебные планы																								
Г	Дети с трудностями в обучении	4	Групповая работа с консультантом																								
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>5. Установите соответствие между навыками и специальными знаниями в единоборствах</p> <table border="1" data-bbox="467 860 1102 1272"> <thead> <tr> <th colspan="2">Навыки</th> <th colspan="2">Специальные знания</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Коммуникативные навыки</td> <td>1</td> <td>Работа с речью и языком</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Моторные навыки</td> <td>2</td> <td>Физическая терапия и двигательные активности</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Когнитивные навыки</td> <td>3</td> <td>Обучение критическому мышлению</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Эмоциональные навыки</td> <td>4</td> <td>Психологическая поддержка</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>Пороговый уровень</td> <td>5</td> <td>Адаптивные методы тренировок</td> </tr> </tbody> </table>	Навыки		Специальные знания		А	Коммуникативные навыки	1	Работа с речью и языком	Б	Моторные навыки	2	Физическая терапия и двигательные активности	В	Когнитивные навыки	3	Обучение критическому мышлению	Г	Эмоциональные навыки	4	Психологическая поддержка	Д	Пороговый уровень	5	Адаптивные методы тренировок	<p>А 1 Б 2 В 3 Г 4</p>
Навыки		Специальные знания																									
А	Коммуникативные навыки	1	Работа с речью и языком																								
Б	Моторные навыки	2	Физическая терапия и двигательные активности																								
В	Когнитивные навыки	3	Обучение критическому мышлению																								
Г	Эмоциональные навыки	4	Психологическая поддержка																								
Д	Пороговый уровень	5	Адаптивные методы тренировок																								
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Установите последовательность работы с группой учащихся ОВЗ на занятиях по единоборствам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание комфортной обучающей среды 2. Установление доверительных отношений 3. Применение индивидуальных методов обучения 4. Проведение занятий и мониторинг прогресса 	<p>1,2,3,4</p>																								
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>2. Установите последовательность внедрения нового метода при обучении единоборствам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение успешного опыта применения метода 2. Обучение преподавателей новому методу 3. Применение метода на пробных занятиях 4. Анализ результатов и расширение практики 	<p>1,2,3,4</p>																								
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>3. Какая последовательность действий тренера при разработке индивидуального плана обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка состояния здоровья и потребностей обучающегося 2. Определение целей и задач обучения 3. Выбор методов и подходов в обучении 4. Мониторинг и корректировка образовательного плана 	<p>1,2,3,4</p>																								

	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>4. Установите последовательность применения методов обучения единоборствам для лиц с отклонениями здоровья :</p> <p>1. Изучение характеристик группы обучающихся 2. Выбор специальных методов и приемов 3. Проведение занятий с учетом особенностей 4. Оценка успешности и обратная связь</p>	2,3,1,4
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>5. Установите последовательность организации учебного процесса для групп лиц с ОВЗ по единоборствам:</p> <p>1. Создание индивидуальных планов занятий 2. Подбор обучающих материалов и пособий 3. Проведение занятий с учетом индивидуальных особенностей 4. Оценка образовательных достижений</p>	1,2,3,4
	ОПК-1	<p>Продолжите предложение</p> <p>1. Обоснование выбора методов обучения единоборствам для лиц с отклонениями в состоянии здоровья начинается с. _____</p>	анализа их индивидуальных потребностей и возможностей заниматься единоборствами
	ОПК-1	<p>Продолжите предложение</p> <p>2. Важным аспектом на занятиях по единоборствам является использование адаптированных учебных материалов, которые соответствуют уровню восприятия и усвоения знаний данной группы, что обеспечивает _____</p>	доступность информации и способствует лучшему пониманию учебного материала
	ОПК-1	<p>Продолжите предложение</p> <p>3. Интерактивные и практико-ориентированные методы обучения единоборствам, способствуют развитию социальных навыков и взаимопонимания между учащимися, такие методы необходимо включать в _____</p>	групповые проекты и игровые занятия с включением элементов по единоборствам
	ОПК-1	<p>Продолжите предложение</p> <p>4. Психологическая поддержка процесса обучения единоборствам может создать благоприятные условия, необходимые для эффективного усвоения материала через _____</p>	терапевтические занятия
	ОПК-1	<p>Продолжите предложение</p> <p>5. Регулярная оценка и мониторинг прогресса занимающихся единоборствами позволяют своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс и будет способствовать _____</p>	достижению лучших результатов в обучении
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>1. Обоснование выбора методов обучения единоборствами для лиц с отклонениями в состоянии здоровья требует глубокого понимания _____</p>	индивидуальных особенностей каждого учащегося, это включает в себя анализ не только медицинских показателей, но и психологических, эмоциональных и социальных потребностей
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p>	создать обучение, доступное для всех, обеспечивая каждому

		2. Один из наиболее эффективных подходов – использование инклюзивных методов, которые учитывают разнообразие в группе, что позволяет _____	учащемуся возможность развиваться в комфортной обстановке
	ОПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 3. Использование мультимедийных пособий и специальных обучающих программ может значительно повысить интерес к тренировочному процессу и улучшить усвоение материала, где важным аспектом является _____	применение адаптированных технологий и материалов, которые делают образовательный процесс более наглядным и интерактивным
	ОПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 4. Социальное взаимодействие также играет ключевую роль в тренировочном процессе, поэтому важно включать в занятия элементы групповой работы и совместных действий на занятиях по единоборствам, что способствует _____	не только обмену техническими и тактическими знаниями, но и развитию эмоциональной грамотности и навыков коммуникации у учащихся
	ОПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 5. Регулярная оценка результатов и удовлетворенности обучающихся позволяет не только отслеживать прогресс, но и оперативно вносить _____	корректировки в программу, методики обучения это гарантирует, что тренировочные стратегии остаются эффективными и адаптированными к меняющимся потребностям обучающихся
	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 1. Что является первоочередной задачей при начале работы с лицом, имеющим отклонение в состоянии здоровья? А) Поставить сложную техническую задачу. Б) Провести медицинское обследование и получить заключение врача о допуске. В) Сразу начать со спаррингов. Г) Отработать ударную технику.	Б
	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 2. Какой методический прием является ключевым при обучении технике единоборств глухих и слабослышащих спортсменов? А) Только словесные инструкции. Б) Зрительная демонстрация, жесты, тактильные ощущения. В) Только работа с зеркалом. Г) Изучение теоретических материалов.	Б
	ОПК-1	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 3. Основная цель занятий единоборствами с лицами с интеллектуальными нарушениями (ЛИН): А) Развитие абстрактного мышления. Б) Социализация, развитие координации, простых двигательных навыков. В) Изучение сложных тактических комбинаций. Г) Только победа на соревнованиях.	Б

	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>4.Какой вид стимулирования наиболее эффективен при работе с детьми с нарушениями развития?</p> <p>А) Только строгая критика. Б) Немедленное положительное подкрепление (похвала, одобрение). В) Игнорирование успехов. Г) Сравнение с более успешными спортсменами.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>5.При работе с лицами с ДЦП (детский церебральный паралич) особое внимание уделяется:</p> <p>А) Скоростным качествам. Б) Упражнениям на растяжку и расслабление спастичных мышц, развитию равновесия. В) Прыжковой подготовке. Г) Статическим нагрузкам на пораженные конечности.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>6.При нарушении функций тазовых органов у спортсмена (например, после травмы позвоночника) тренер должен:</p> <p>А) Игнорировать это, это личное дело спортсмена. Б) Учесть это при планировании продолжительности занятий и наличии гигиенических условий. В) Запретить занятия. Г) Требовать от спортсмена не пить воду перед тренировкой.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>7.Какой основной принцип адаптивной физической культуры лежит в основе занятий единоборствами с данной категорией занимающихся?</p> <p>А) Принцип максимальных нагрузок. Б) Принцип «от простого к сложному» и индивидуализации. В) Принцип соревновательности. Г) Принцип стандартизации упражнений.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>8.Какой вид единоборств наиболее адаптирован и распространен среди лиц с нарушением зрения?</p> <p>А) Кикбоксинг. Б) Дзюдо. В) Бокс. Г) Тайский бокс.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>9.Что такое «тактильная полоса» в адаптивном дзюдо для незрячих?</p> <p>А) Полоса на татами, помогающая спортсмену ориентироваться. Б) Разметка для судей. В) Зона для отдыха. Г) Элемент экипировки.</p>	А
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>10.Какое из перечисленных средств НЕ рекомендуется активно использовать на начальном этапе занятий с лицами, перенесшими инфаркт миокарда?</p> <p>А) Дыхательные упражнения. Б) Упражнения на расслабление. В) Высокоинтенсивные спарринги. Г) Общеразвивающие упражнения без отягощений.</p>	В

	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>11.Какой методический прием является ключевым при обучении технике единоборств глухих и слабослышащих спортсменов?</p> <p>А) Только словесные инструкции. Б) Зрительная демонстрация, жесты, тактильные ощущения. В) Только работа с зеркалом. Г) Изучение теоретических материалов.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>12.Что такое «инклюзивное занятие» в контексте единоборств?</p> <p>А) Занятие, где все спортсмены имеют одинаковую нозологию. Б) Занятие, в котором совместно тренируются спортсмены с инвалидностью и без. В) Занятие только для новичков. Г) Занятие в удаленном формате.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>13.При эпилепсии у спортсмена противопоказаны:</p> <p>А) Упражнения на гибкость. Б) Упражнения на выносливость. В) Удары по голове, ситуации, провоцирующие гипервентиляцию и стресс (требуется индивидуальный врачебный контроль). Г) Занятия в группе.</p>	В
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>14.Метод «расчлененного обучения» в адаптивных единоборствах применяется для:</p> <p>А) Усложнения задачи. Б) Упрощения освоения сложного движения путем разбивки на части. В) Проведения соревнований. Г) Развития общей выносливости.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>15.Что такое «самостраховка» в единоборствах и почему она важна для лиц с ОВЗ?</p> <p>А) Это техника нанесения ударов. Важна для атаки. Б) Это техника безопасного падения. Важна для предотвращения травм. В) Это вид страхования жизни. Важна для поездок. Г) Это тактическая схема. Важна для победы.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>16.При работе с лицом с синдромом Дауна важно:</p> <p>А) Давать длинные многоступенчатые инструкции. Б) Использовать короткие, четкие команды и наглядный показ. В) Требовать быстрого выполнения сложных элементов. Г) Избегать тактильного контакта.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>17.Какое из утверждений о психологии работы тренера в адаптивном спорте ВЕРНО?</p> <p>А) Тренер должен быть только строгим техническим специалистом. Б) Тренер должен сочетать профессионализм с терпением,</p>	Б

		<p>эмпатией и готовностью к нестандартным ситуациям. В) Психологический климат в группе не важен. Г) Нельзя делать поблажки, требования ко всем должны быть одинаковыми.</p>	
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>18. При составлении программы для лица с диабетом I типа необходимо предусмотреть: А) Контроль уровня сахара в крови до, во время и после нагрузки, наличие быстрых углеводов на случай гипогликемии. Б) Увеличение потребления белков прямо на тренировке. В) Исключение воды из рациона. Г) Проведение тренировок только вечером.</p>	А
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>19. Упражнения в парах для лиц с поражением ОДА первоначально часто проводятся: А) В положении лежа или сидя. Б) Только в стойке. В) На беговой дорожке. Г) В бассейне.</p>	А
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>20. Целью использования игровых методов на занятиях адаптивными единоборствами может быть: А) Только развлечение. Б) Развитие координации, реакции, снятие эмоционального напряжения. В) Замена основной техники. Г) Уход от плановой работы.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>21. Что из перечисленного является специфическим методом в АФК? А) Метод круговой тренировки. Б) Метод строго регламентированного упражнения. В) Игровой и соревновательный методы. Г) Методы «облегчения условий выполнения упражнений» (помощь, страховка, лидирование).</p>	Г
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>22. При внезапном ухудшении самочувствия спортсмена с инвалидностью во время занятия тренер должен: А) Заставить его продолжить тренировку через «не могу». Б) Немедленно прекратить нагрузку, оказать первую помощь, при необходимости вызвать врача. В) Сделать замечание за слабость. Г) Предложить самому решить проблему.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>23. С чего следует начинать обучение бросковой технике в адаптивном дзюдо для всех нозологий? А) С бросков через спину в полную силу. Б) С изучения самостраховки и базовых перемещений. В) С проведения соревнований. Г) С силовых упражнений.</p>	Б

	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>24.Что подразумевает принцип «адекватности нагрузки» в адаптивном спорте?</p> <p>А) Нагрузка должна быть максимально тяжелой. Б) Нагрузка должна соответствовать функциональным и клиническим возможностям спортсмена. В) Нагрузка должна быть одинаковой для всей группы. Г) Нагрузка должна быть случайной.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>25.Что такое «функциональная классификация» в паралимпийском спорте?</p> <p>А) Деление по возрасту. Б) Деление по полу. В) Оценка степени ограничения возможностей для создания равных условий в состязании. Г) Определение спортивного разряда.</p>	В
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>26.При работе с лицами, имеющими психические расстройства, важным является:</p> <p>А) Создание предсказуемой, структурированной среды, четкий ритуал занятия. Б) Частая смена видов деятельности без предупреждения. В) Использование исключительно индивидуальных занятий. Г) Акцент на конкуренции между занимающимися.</p>	А
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>27.Как можно модифицировать упражнение на развитие силы для человека, передвигающегося на коляске?</p> <p>А) Дать штангу для приседаний. Б) Использовать резиновые эспандеры, закрепленные на коляске или стуле, гантели, работу с весом собственного тела в доступной амплитуде. В) Предложить прыжки на скакалке. Г) Исключить силовые упражнения совсем.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>28.При планировании микроцикла для спортсмена-паралимпийца важно:</p> <p>А) Проводить ежедневные тренировки максимальной интенсивности. Б) Учитывать необходимость большего времени для восстановления. В) Игнорировать данные медицинского контроля. Г) Делать акцент только на технику, исключая ОФП.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>29.Конечная цель адаптивных занятий единоборствами – это:</p> <p>А) Только спортивный результат. Б) Повышение уровня психофизического состояния, социальной интеграции и качества жизни занимающегося. В) Подготовка к тренерской работе. Г) Замена медикаментозного лечения.</p>	Б
	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>30.Как можно модифицировать упражнение на развитие силы для человека, передвигающегося на коляске?</p> <p>А) Дать штангу для приседаний. Б) Использовать резиновые эспандеры, закрепленные на коляске или стуле, гантели, работу с весом собственного тела</p>	Б

		в доступной амплитуде. В) Предложить прыжки на скакалке. Г) Исключить силовые упражнения совсем.																					
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>1. Установите соответствие между целью применения средств единоборств в АФК и её конкретным содержанием для лиц с ОВЗ.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы заболеваний</th> <th colspan="2">Методы коррекции</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Ведение ЗОЖ</td> <td>А</td> <td>Формирование навыков безопасного падения, удержания равновесия и быстрой реакции для предотвращения бытового травматизма.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Самостоятельная жизнь</td> <td>Б</td> <td>Достижение личных вершин, реализация потенциала через освоение сложных технических элементов, участие в пара-соревнованиях.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Самосовершенствование</td> <td>В</td> <td>Развитие дисциплины, воли, регулярность тренировок для поддержания физической формы и ментального здоровья.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Самоактуализация</td> <td>Г</td> <td>Постановка и достижение персональных целей (например, освоить новый приём), работа над преодолением своих страхов и ограничений.</td> </tr> </tbody> </table>	Типы заболеваний		Методы коррекции		1	Ведение ЗОЖ	А	Формирование навыков безопасного падения, удержания равновесия и быстрой реакции для предотвращения бытового травматизма.	2	Самостоятельная жизнь	Б	Достижение личных вершин, реализация потенциала через освоение сложных технических элементов, участие в пара-соревнованиях.	3	Самосовершенствование	В	Развитие дисциплины, воли, регулярность тренировок для поддержания физической формы и ментального здоровья.	4	Самоактуализация	Г	Постановка и достижение персональных целей (например, освоить новый приём), работа над преодолением своих страхов и ограничений.	1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б
Типы заболеваний		Методы коррекции																					
1	Ведение ЗОЖ	А	Формирование навыков безопасного падения, удержания равновесия и быстрой реакции для предотвращения бытового травматизма.																				
2	Самостоятельная жизнь	Б	Достижение личных вершин, реализация потенциала через освоение сложных технических элементов, участие в пара-соревнованиях.																				
3	Самосовершенствование	В	Развитие дисциплины, воли, регулярность тренировок для поддержания физической формы и ментального здоровья.																				
4	Самоактуализация	Г	Постановка и достижение персональных целей (например, освоить новый приём), работа над преодолением своих страхов и ограничений.																				
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>2. Установите соответствие между адаптированным средством/методом единоборств и решаемой им задачей для лиц с ОВЗ.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Методы реабилитации</th> <th colspan="2">Цели</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Работа с тенью, имитация ударов и перемещений в положении сидя.</td> <td>А</td> <td>Развитие навыков, необходимых для защиты в бытовой ситуации, повышение уверенности.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1. Изучение базовых техник освобождения от захватов</td> <td>Б</td> <td>Улучшение функций дыхательной системы, снижение тревожности, концентрация внимания.</td> </tr> </tbody> </table>	Методы реабилитации		Цели		1	Работа с тенью, имитация ударов и перемещений в положении сидя.	А	Развитие навыков, необходимых для защиты в бытовой ситуации, повышение уверенности.	2	1. Изучение базовых техник освобождения от захватов	Б	Улучшение функций дыхательной системы, снижение тревожности, концентрация внимания.	1-В, 2-А, 3-Г, 4-Б								
Методы реабилитации		Цели																					
1	Работа с тенью, имитация ударов и перемещений в положении сидя.	А	Развитие навыков, необходимых для защиты в бытовой ситуации, повышение уверенности.																				
2	1. Изучение базовых техник освобождения от захватов	Б	Улучшение функций дыхательной системы, снижение тревожности, концентрация внимания.																				

			(например, за руку).																							
		3	Парные упражнения на доверие и чувство партнёра (например, "зеркало").	В	Развитие координации, мышечной памяти и поддержание тонуса при ограниченной подвижности.																					
		4	Дыхательные упражнения из цигун или ушу	Г	Социальная интеграция, развитие невербальной коммуникации и проприоцепции.																					
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>3. Установите соответствие между элементом тренировки и его вкладом в психологическое благополучие и самоактуализацию.</p> <table border="1" data-bbox="467 864 1142 1814"> <thead> <tr> <th colspan="2">Методы восстановления</th> <th colspan="2">Особенности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Разучивание формальных комплексов (ката, таолу).</td> <td>А</td> <td>Даёт чёткую систему целей, визуализирует прогресс, мотивирует к самосовершенствованию.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1. абота в парах с разным уровнем подготовки.</td> <td>Б</td> <td>Формирует уважение к традициям, себе и другим, создаёт безопасное психологическое пространство.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Система цветных поясов или ступеней прогресса.</td> <td>В</td> <td>Учит как помогать (будучи старшим) и принимать помощь (будучи младшим), развивает эмпатию.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Ритуалы начала и конца занятия (поклон, приветствие).</td> <td>Г</td> <td>Тренирует память, концентрацию, даёт ощущение целостности и личного мастерства.</td> </tr> </tbody> </table>				Методы восстановления		Особенности		1	Разучивание формальных комплексов (ката, таолу).	А	Даёт чёткую систему целей, визуализирует прогресс, мотивирует к самосовершенствованию.	2	1. абота в парах с разным уровнем подготовки.	Б	Формирует уважение к традициям, себе и другим, создаёт безопасное психологическое пространство.	3	Система цветных поясов или ступеней прогресса.	В	Учит как помогать (будучи старшим) и принимать помощь (будучи младшим), развивает эмпатию.	4	Ритуалы начала и конца занятия (поклон, приветствие).	Г	Тренирует память, концентрацию, даёт ощущение целостности и личного мастерства.	1-Г, 2-В, 3-А, 4-Б
Методы восстановления		Особенности																								
1	Разучивание формальных комплексов (ката, таолу).	А	Даёт чёткую систему целей, визуализирует прогресс, мотивирует к самосовершенствованию.																							
2	1. абота в парах с разным уровнем подготовки.	Б	Формирует уважение к традициям, себе и другим, создаёт безопасное психологическое пространство.																							
3	Система цветных поясов или ступеней прогресса.	В	Учит как помогать (будучи старшим) и принимать помощь (будучи младшим), развивает эмпатию.																							
4	Ритуалы начала и конца занятия (поклон, приветствие).	Г	Тренирует память, концентрацию, даёт ощущение целостности и личного мастерства.																							

	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>4. Установите соответствие между типом ограничений здоровья и ключевым направлением адаптации методик единоборств.</p> <table border="1" data-bbox="469 398 1142 1261"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы реабилитационных технологий</th> <th colspan="2">Применение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Нарушение зрения.</td> <td>А</td> <td>Акцент на тактильном контакте с партнёром/инструктором, звуковые ориентиры, словесное детальное описание.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Нарушение слуха.</td> <td>Б</td> <td>Чёткая визуализация, использование жестов, работа "рядом", упрощение вербальных команд.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА), передвижение на коляске.</td> <td>В</td> <td>Модификация стойки, расширение зоны поражения, акцент на технике рук, изучение защит от захватов за корпус.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1. Ментальные нарушения (например, РАС, легкая умственная отсталость).</td> <td>Г</td> <td>Максимальная структурированность занятия, повторяемость, использование визуальных расписаний, снижение тактильной перегрузки.</td> </tr> </tbody> </table>	Типы реабилитационных технологий		Применение		1	Нарушение зрения.	А	Акцент на тактильном контакте с партнёром/инструктором, звуковые ориентиры, словесное детальное описание.	2	Нарушение слуха.	Б	Чёткая визуализация, использование жестов, работа "рядом", упрощение вербальных команд.	3	Поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА), передвижение на коляске.	В	Модификация стойки, расширение зоны поражения, акцент на технике рук, изучение защит от захватов за корпус.	4	1. Ментальные нарушения (например, РАС, легкая умственная отсталость).	Г	Максимальная структурированность занятия, повторяемость, использование визуальных расписаний, снижение тактильной перегрузки.	1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г
Типы реабилитационных технологий		Применение																					
1	Нарушение зрения.	А	Акцент на тактильном контакте с партнёром/инструктором, звуковые ориентиры, словесное детальное описание.																				
2	Нарушение слуха.	Б	Чёткая визуализация, использование жестов, работа "рядом", упрощение вербальных команд.																				
3	Поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА), передвижение на коляске.	В	Модификация стойки, расширение зоны поражения, акцент на технике рук, изучение защит от захватов за корпус.																				
4	1. Ментальные нарушения (например, РАС, легкая умственная отсталость).	Г	Максимальная структурированность занятия, повторяемость, использование визуальных расписаний, снижение тактильной перегрузки.																				
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>5. Установите соответствие между приобретаемым в ходе занятий качеством и его прикладным значением в повседневной жизни.</p> <table border="1" data-bbox="469 1507 1142 2065"> <thead> <tr> <th colspan="2">Симптомами</th> <th colspan="2">Методы их коррекции.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Умение безопасно упасть (укеми, страховка).</td> <td>А</td> <td>Позволяет справиться со стрессовыми ситуациями, контролировать эмоции, повышает эффективность любых физических усилий.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Развитие периферического зрения и реакции.</td> <td>Б</td> <td>Снижает риск и последствия травм при потере равновесия в транспорте, на улице, в быту.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Умение управлять своим дыханием.</td> <td>В</td> <td>Позволяет самостоятельно перемещать предметы, дольше сохранять активность, облегчает пользование ТСР (техническими средствами реабилитации).</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Повышение мышечного корсета и</td> <td>Г</td> <td>Повышает безопасность при переходе улицы, в толпе,</td> </tr> </tbody> </table>	Симптомами		Методы их коррекции.		1	Умение безопасно упасть (укеми, страховка).	А	Позволяет справиться со стрессовыми ситуациями, контролировать эмоции, повышает эффективность любых физических усилий.	2	Развитие периферического зрения и реакции.	Б	Снижает риск и последствия травм при потере равновесия в транспорте, на улице, в быту.	3	Умение управлять своим дыханием.	В	Позволяет самостоятельно перемещать предметы, дольше сохранять активность, облегчает пользование ТСР (техническими средствами реабилитации).	4	Повышение мышечного корсета и	Г	Повышает безопасность при переходе улицы, в толпе,	1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В
Симптомами		Методы их коррекции.																					
1	Умение безопасно упасть (укеми, страховка).	А	Позволяет справиться со стрессовыми ситуациями, контролировать эмоции, повышает эффективность любых физических усилий.																				
2	Развитие периферического зрения и реакции.	Б	Снижает риск и последствия травм при потере равновесия в транспорте, на улице, в быту.																				
3	Умение управлять своим дыханием.	В	Позволяет самостоятельно перемещать предметы, дольше сохранять активность, облегчает пользование ТСР (техническими средствами реабилитации).																				
4	Повышение мышечного корсета и	Г	Повышает безопасность при переходе улицы, в толпе,																				

		<table border="1"> <tr> <td>силовой выносливост и.</td> <td>помогает ориентироваться в пространстве.</td> </tr> </table>	силовой выносливост и.	помогает ориентироваться в пространстве.	
силовой выносливост и.	помогает ориентироваться в пространстве.				
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Этапы обучения техническому действию.</p> <p>А. На заключительном этапе задачей тренера является создание условий для вариативного применения освоенного приема в игровых или условно-боевых ситуациях, что развивает адаптационные способности и мышление.</p> <p>Б. Первым шагом всегда является создание у занимающегося ясного зрительного образа движения, часто с использованием замедленного показа, видеоанализа или тактильного ориентира.</p> <p>В. Далее, после многократного повторения и закрепления «скелета» движения, начинается интеграция технического элемента в простые связки и комбинации.</p> <p>Г. Следующий этап — непосредственное разучивание движения по частям или в упрощенной форме, с максимальной страховкой и физической помощью тренера, которая постепенно уменьшается.</p>	Б – Г – В – А		
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>2. Алгоритм построения индивидуального занятия.</p> <p>А. Завершать занятие следует блоком, направленным на релаксацию, дыхательные упражнения и подведение итогов, что формирует навык саморегуляции и осознанности.</p> <p>Б. Отправной точкой является диагностика текущего функционального и эмоционального состояния занимающегося, на основе которой вносятся коррективы в готовый план.</p> <p>В. Кульминационная часть — это практика основных запланированных технических или тактических элементов, сфокусированных на развитии качеств, необходимых для самостоятельной жизни (координация, равновесие, скорость принятия решений).</p> <p>Г. После разминки, адаптированной под возможности человека, логично перейти к подводящим упражнениям, которые готовят тело и психику к основной нагрузке.</p>	Б – Г – В – А		
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>3. Путь от освоения к самоактуализации.</p> <p>А. Финальной и непрерывной фазой является использование полученного опыта для самосовершенствования и выхода за рамки первоначальных задач — постановки новых личных рекордов, помощи другим, что ведет к самоактуализации.</p> <p>Б. Исходной точкой является овладение базовым двигательным навыком, который имеет утилитарное значение (например, безопасное падение, сохранение равновесия).</p> <p>В. Следующий уровень — применение этого навыка в контексте социального взаимодействия, например, в парном упражнении или игровом задании, что развивает коммуникацию.</p> <p>Г. Дальнейший прогресс связан с трансформацией физического навыка в личностное качество: уверенность,</p>	Б – В – Г – А		

		приобретенная через умение постоять за себя, проецируется на другие сферы жизни.	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>4. Последовательность использования методов стимуляции.</p> <p>А. В качестве стартового метода эффективно использовать метод строго регламентированного упражнения с четкими инструкциями, чтобы снять тревожность и дать почувствовать контроль над телом.</p> <p>Б. Когда элемент освоен, для развития инициативы и самостоятельности подключают игровой метод, ставя задачу в условных ситуациях.</p> <p>В. Для углубления понимания и мотивации к самосовершенствованию применяют словесные методы дискуссий и анализа видеозаписей своих успехов.</p> <p>Г. Затем, для развития способности к импровизации и адаптации, вводят элементы соревновательного метода в безопасной, дозированной форме (например, на точность или технику, а не на силу).</p>	А – Б – Г – В
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>5. Этапы интеграции в самостоятельную жизнь.</p> <p>А. Ключевым звеном является осознание занимающимся прямой связи между тренировочным навыком (например, устойчивостью, выносливостью, дисциплиной) и его бытовым применением (стояние в транспорте, выполнение монотонной работы).</p> <p>Б. Итогом этого пути становится способность самостоятельно ставить физические и личностные цели, выходящие за рамки зала, используя инструменты, полученные на тренировках.</p> <p>В. Первичная задача — сформировать в безопасной обстановке зала «функциональный паттерн» — движение, полезное в повседневности (амортизация при падении, правильный подъем предмета).</p> <p>Г. Далее этот паттерн постепенно усложняют, моделируя средовые помехи (шум, ограничение времени, отвлекающие факторы), приближая условия к реальным.</p>	В – А – Г – Б
	ОПК-6	<p>Продолжите предложение</p> <p>1. Ключевой принцип формирования осознанного отношения у занимающихся с ОВЗ к единоборствам – это _____</p>	Приоритет безопасности, терапевтического эффекта и личностного роста.
	ОПК-6	<p>Продолжите предложение</p> <p>2. Психологический аспект осознанного отношения для человека с инвалидностью, пришедшего в единоборства, включает _____</p>	Преодоление страха социальных контактов и физического взаимодействия, формирование восприятия себя как «воина», преодолевающего обстоятельства.
	ОПК-6	<p>Продолжите предложение</p> <p>3. Этическая позиция тренера, формирующая осознанное отношение, заключается в _____</p>	Создании атмосферы взаимного уважения, принятия и акцента на возможностях, а не ограничениях.

	ОПК-6	<p>Продолжите предложение</p> <p>4. Инклюзивный подход в секции единоборств предполагает _____</p>	Возможность совместных тренировок людей с разными состояниями здоровья при корректной адаптации задач и условий.
	ОПК-6	<p>Продолжите предложение</p> <p>5. Для формирования осознанности на занятии, тренер должен _____</p>	Объяснять, зачем выполняется каждое упражнение и как оно влияет на организм и повседневную жизнь.
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>1. Главная цель использования средств и методов АФК для лиц с ОВЗ в контексте самоактуализации это _____</p>	Преодоление психологических и физических барьеров, раскрытие личностного потенциала и достижение максимально возможной независимости через двигательную активность
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>2. Основное средство АФК используется для формирования навыков самостоятельной жизни это _____</p>	Прикладные физические упражнения и бытовые тренировки (например, передвижение в пространстве, самообслуживание, использование техники).
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>3. Методы АФК способствуют самосовершенствованию человека с ОВЗ через _____</p>	Дозированные, постепенно усложняющиеся нагрузки, которые развивают физические качества, волю, дисциплину и дают ощущение личного прогресса.
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>4. Ключевой психолого-педагогический метод АФК для мотивации к ведению ЗОЖ это _____</p>	Метод положительного подкрепления (поощрение успехов), который формирует устойчивую положительную мотивацию к регулярным занятиям и здоровому поведению
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>5. Основная роль методов на занятиях единоборствами в самоактуализации лиц с ОВЗ _____</p>	Создание ситуации успеха, позволяют проявить лидерские качества, учат взаимодействию в коллективе и дают опыт достижения целей, что повышает

			самооценку социальную интеграцию	и
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>1.Что в первую очередь означает «осознанное отношение» к занятиям единоборствами для человека с заболеванием опорно-двигательного аппарата?</p> <p>а) Понимание своих биомеханических ограничений и их учет при выполнении приемов. б) Стремление выполнять все упражнения так же, как и здоровые спортсмены. в) Отказ от спарринговой практики. г) Фокусировка только на силовых упражнениях.</p>	А	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>2. При подборе технических элементов для глухого или слабослышащего занимающегося, тренер должен сделать акцент на:</p> <p>а) Устные подробные объяснения. б) Визуальный показ, тактильные ощущения и четкие жесты. в) Интенсивные аудиотренировки для развития остаточного слуха. г) Работу в паре только со слышащим партнером.</p>	Б	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>3.Какова основная цель использования единоборств (например, айкидо, дзюдо) в адаптивной физической культуре для лиц с ментальными нарушениями?</p> <p>а) Подготовка к контактным соревнованиям. б) Развитие координации, пространственного восприятия, социального взаимодействия и следование ритуалу. в) Обучение самообороне в уличных условиях. г) Максимальное развитие силовых качеств.</p>	Б	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>4.Для формирования осознания ценности занятий у человека с последствиями ДЦП, наиболее эффективно:</p> <p>а) Сравнить его прогресс с прогрессом других. б) Вести «дневник достижений», фиксируя малейшие улучшения в моторике и контроле движений. в) Давать максимально сложные задания для преодоления. г) Делать акцент только на игровых формах.</p>	Б	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>5.При работе с лицом, перенесшим инфаркт миокарда, в рамках секции оздоровительных единоборств, ключевое значение имеет:</p> <p>а) Контроль пульса и артериального давления до, во время и после тренировки. б) Интенсивные интервальные нагрузки для укрепления сердца. в) Акцент на силовую составляющую для укрепления мышц. г) Исключение любой соревновательной практики, даже игровой.</p>	А	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p>	Б	

		<p>6.Самоактуализация в контексте АФК через единоборства – это:</p> <p>а) Победа над соперником.</p> <p>б) Процесс реализации своего потенциала, способностей и становления независимой личностью, несмотря на ограничения.</p> <p>в) Умение выполнить сложный прием.</p> <p>г) Получение разряда или пояса.</p>	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>7.Адаптация правил в пара-дзюдо (для незрячих) – это пример:</p> <p>а) Снижения требований к спортивному мастерству.</p> <p>б) Формирования осознанного отношения через создание безопасной и справедливой среды, где сенсорный дефицит компенсируется четкими правилами.</p> <p>в) Полного отказа от соревновательной практики.</p> <p>г) Упрощения спорта до уровня физкультуры.</p>	Б
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>8.Что такое «терапевтическое спаррингование» в адаптивных единоборствах?</p> <p>а) Свободный бой без ограничений.</p> <p>б) Упражнение в паре с четко заданной, контролируемой интенсивностью и целью (отработка чувства дистанции, доверия партнеру, тактильного контроля).</p> <p>в) Спарринг только с тренером.</p> <p>г) Условный бой без физического контакта.</p>	Б
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>9.При работе с человеком с расстройством аутистического спектра (РАС) тренеру следует:</p> <p>а) Настаивать на постоянном зрительном контакте.</p> <p>б) Использовать четкие, структурированные инструкции, визуальные расписания и минимизировать сенсорные перегрузки.</p> <p>в) Избегать парной работы.</p> <p>г) Делать упор на спонтанные, игровые формы.</p>	Б
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>10.Какое высказывание НЕ соответствует принципам формирования осознанного отношения?</p> <p>а) «Ты должен стараться не для меня, а для себя, почувствуй свое тело».</p> <p>б) «Не обращай внимания на боль, боль – это слабость, покидающая тело».</p> <p>в) «Давай разберем, как выполнить этот прием с учетом твоей особенности».</p> <p>г) «Сегодня мы работаем над чувством баланса, это пригодится тебе в обычной жизни».</p>	Б
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>11.Что понимается под «осознанным отношением к ЗОЖ» в данной целевой группе?</p> <p>а) Механическое выполнение упражнений по инструкции.</p> <p>б) Понимание связи между регулярными занятиями, своим состоянием здоровья, качеством жизни и способностью к самостоятельности.</p>	Б

		<p>в) Знание теоретических основ физиологии. г) Строгое соблюдение диеты.</p>	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>12.Критерием успешности формирования осознанного отношения НЕ является:</p> <p>а) Рост спортивного разряда или частоты побед на соревнованиях. б) Повышение мотивации к регулярным занятиям и самостоятельной работе. в) Умение занимающегося адекватно оценивать свое состояние и дозировать нагрузку. г) Улучшение психоэмоционального состояния и социализации.</p>	А
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>13.Страховка и самостраховка для лиц с ОВЗ – это, прежде всего:</p> <p>а) Специально разработанные, часто индивидуальные, способы безопасного падения и взаимодействия, учитывающие особенности здоровья. б) То же самое, что и для всех, но выполняемое медленнее. в) Обязанность только тренера и здоровых партнеров. г) Менее важный элемент, чем для обычных спортсменов.</p>	А
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>14.Какое из утверждений НЕВЕРНО относительно потенциала единоборств для лиц с ОВЗ?</p> <p>а) Они развивают только агрессию и соревновательность. б) Они способствуют улучшению координации, равновесия и мышечного корсета. в) Они повышают самооценку и уверенность в себе. г) Они учат самоконтролю и дисциплине.</p>	А
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>15.Основной принцип, который должен лежать в основе методики занятий единоборствами с лицами, имеющими отклонения в здоровье:</p> <p>а) Максимальная нагрузка для быстрого результата. б) Индивидуализация и доступность. в) Единый стандарт для всех занимающихся. г) Приоритет зрелищности.</p>	Б
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>16.Ведущая деятельность тренера-педагога в работе с данной категорией занимающихся:</p> <p>а) Инструкторская (показ приемов). б) Соревновательная (подготовка к боям). в) Образовательно-воспитательная и фасилитирующая (создание условий для развития). г) Директивная (жесткое управление).</p>	В
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>17.Для формирования осознанности на занятии, тренер должен:</p> <p>а) Объяснять, <i>зачем</i> выполняется каждое упражнение и как оно влияет на организм и повседневную жизнь. б) Только демонстрировать правильную технику. в) Давать максимальную нагрузку, не отвлекаясь на</p>	А

		объяснения. г) Сравнить результаты занимающихся друг с другом.	
	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 18.Какой элемент занятия единоборствами наиболее эффективен для развития навыков, необходимых для самостоятельной жизни (например, падения)? а) Спарринг. б) Отработка формальных комплексов (ката, таолу). в) Специальные подготовительные и подводящие упражнения (обучение безопасным падениям, перемещениям). г) Силовая тренировка.	В
	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 19.Основной критерий дозировки нагрузки в единоборствах для лиц с ОВЗ: а) Общепринятые нормативы. б) Субъективные ощущения занимающегося и объективные показатели (ЧСС, цвет лица, координация). в) Пожелания родителей или опекунов. г) Необходимость «держать марку» секции.	Б
	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 20.Какая форма организации занятия наименее предпочтительна на начальных этапах? а) Индивидуальная. б) Массовая (большая группа без разделения по нозологиям). в) Малочисленная группа сходных по возможностям занимающихся. г) Занятие в паре с помощником.	Б
	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 21.Что такое «подводящие упражнения» в данном контексте? а) Упражнения в бассейне. б) Упрощенные упражнения, которые готовят тело и психику к освоению сложного действия. в) Упражнения на растяжку. г) Силовые упражнения.	Б
	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 22.Страховка и самостраховка в единоборствах для лиц с ОВЗ – это, в первую очередь: а) Спортивный навык. б) Элемент техники безопасности, переносимый в быт для профилактики травм. в) Ненужный элемент, усложняющий занятие. г) Требование страховой компании.	Б
	ОПК-6	Прочитайте текст и выберите правильный ответ 23.Приспособление правил, инвентаря и среды зала под возможности занимающихся называется: а) Дискриминация. б) Интеграция.	В

		<p>в) Адаптация. г) Имитация.</p>	
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>24.Какое качество, формируемое единоборствами, напрямую способствует самоактуализации?</p> <p>а) Принятие ответственности за свое физическое состояние и прогресс. б) Умение винить других в своих неудачах. в) Зависимость от постоянной похвалы тренера. г) Стремление избегать любых трудностей.</p>	А
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>25.Потенциальный социальный риск при неправильной организации занятий единоборствами для лиц с ОВЗ:</p> <p>а) Чрезмерная опека и инфантилизация занимающегося. б) Формирование «культы силы» и пренебрежение к более слабым. в) Изоляция от группы здоровых сверстников. г) Все перечисленное верно.</p>	Г
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>26.Положительный социально-психологический эффект групповых занятий единоборствами:</p> <p>а) Чувство изолированности. б) Развитие эмпатии, коммуникативных навыков и взаимопомощи. в) Формирование замкнутого круга общения. г) Усиление ощущения своей «инаковости».</p>	Б
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>27.Роль тренера в формировании осознанного отношения к ЗОЖ:</p> <p>а) Контролер и надзиратель. б) Авторитетный источник знаний и ролевая модель. в) Только технический специалист. г) Противник на ринге/татами.</p>	Б
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>28.Что может свидетельствовать о развитии способности к самосовершенствованию у занимающегося?</p> <p>а) Он задает вопросы о том, как улучшить свою технику, и самостоятельно работает над ошибками. б) Он требует постоянного внимания тренера. в) Он избегает любой критики. г) Он сравнивает себя только с самыми сильными, испытывая разочарование.</p>	А
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>29.Эмоциональное состояние, которое занятия единоборствами должны помочь <i>преодолеть</i> для успешной самоактуализации:</p> <p>а) Чувство собственного достоинства. б) Выученная беспомощность.</p>	Б

		<p>в) Уверенность в своих силах. г) Радость от движения.</p>																					
	ОПК-6	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>30.Итоговый показатель успешности процесса: занимающийся с отклонением в состоянии здоровья</p> <p>а) Стал чемпионом региона. б) Осознал ценность ЗОЖ для себя, применяет полученные навыки в жизни, стремится к развитию и чувствует себя полноценным членом общества. в) Научился бить ногой в голову. г) Стал критиковать образ жизни других.</p>	Б																				
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>1. Установите соответствие между видом нарушения здоровья и наиболее корректной адаптацией цели занятия .</p> <table border="1" data-bbox="466 795 1142 1756"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы заболеваний</th> <th colspan="2">Методы коррекции</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Нарушения слуха</td> <td>А</td> <td>Цель занятия смещается с технически сложных координационных действий на развитие базовых двигательных навыков, равновесия и мышечного расслабления.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>ДЦП (спастическая диплегия)</td> <td>Б</td> <td>Акцент на тактильно-кинестетическое восприятие техники, использование звуковых ориентиров и страховки, развитие сохранных анализаторов.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Нарушения зрения</td> <td>В</td> <td>Использование визуализации, жестов, дактиля, четкой демонстрации, письменных инструкций. Усиление роли тактильного контакта для передачи ритма движения.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Легкая степень интеллектуальных нарушений</td> <td>Г</td> <td>Упрощение и дробление инструкций, частая повторяемость, игровая и соревновательная форма, акцент на развитие внимания, памяти и социального взаимодействия.</td> </tr> </tbody> </table>	Типы заболеваний		Методы коррекции		1	Нарушения слуха	А	Цель занятия смещается с технически сложных координационных действий на развитие базовых двигательных навыков, равновесия и мышечного расслабления.	2	ДЦП (спастическая диплегия)	Б	Акцент на тактильно-кинестетическое восприятие техники, использование звуковых ориентиров и страховки, развитие сохранных анализаторов.	3	Нарушения зрения	В	Использование визуализации, жестов, дактиля, четкой демонстрации, письменных инструкций. Усиление роли тактильного контакта для передачи ритма движения.	4	Легкая степень интеллектуальных нарушений	Г	Упрощение и дробление инструкций, частая повторяемость, игровая и соревновательная форма, акцент на развитие внимания, памяти и социального взаимодействия.	<p>1 - В 2 - А 3 - Б 4 - Г</p>
Типы заболеваний		Методы коррекции																					
1	Нарушения слуха	А	Цель занятия смещается с технически сложных координационных действий на развитие базовых двигательных навыков, равновесия и мышечного расслабления.																				
2	ДЦП (спастическая диплегия)	Б	Акцент на тактильно-кинестетическое восприятие техники, использование звуковых ориентиров и страховки, развитие сохранных анализаторов.																				
3	Нарушения зрения	В	Использование визуализации, жестов, дактиля, четкой демонстрации, письменных инструкций. Усиление роли тактильного контакта для передачи ритма движения.																				
4	Легкая степень интеллектуальных нарушений	Г	Упрощение и дробление инструкций, частая повторяемость, игровая и соревновательная форма, акцент на развитие внимания, памяти и социального взаимодействия.																				
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>2. Установите соответствие между принципом адаптивной физической культуры и конкретным методическим приемом для занятий единоборствами с лицами ОВЗ.</p>	<p>1 - Б 2 - В 3 - Г 4 - А</p>																				

		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Методы реабилитации</th> <th colspan="2">Цели</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Принцип коррекционно-развивающей направленности</td> <td>А</td> <td>Использование поясов для страховки при изучении бросков, работа в статико-динамическом режиме, исключение ударной техники в голову.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Принцип индивидуального дозирования нагрузки</td> <td>Б</td> <td>Включение в занятие упражнений на развитие пространственной ориентации (например, «зеркальные» упражнения с тренером) для ученика с ДЦП.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Принцип социально-личностной ориентации деятельности</td> <td>В</td> <td>Использование интервального метода с четко регламентированным временем работы и отдыха, подбор партнера с аналогичными функциональными возможностями.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Принцип безопасности</td> <td>Г</td> <td>Введение элементов парной работы «страхующий-выполняющий» с ротацией ролей для развития взаимопомощи и ответственности.</td> </tr> </tbody> </table>	Методы реабилитации		Цели		1	Принцип коррекционно-развивающей направленности	А	Использование поясов для страховки при изучении бросков, работа в статико-динамическом режиме, исключение ударной техники в голову.	2	Принцип индивидуального дозирования нагрузки	Б	Включение в занятие упражнений на развитие пространственной ориентации (например, «зеркальные» упражнения с тренером) для ученика с ДЦП.	3	Принцип социально-личностной ориентации деятельности	В	Использование интервального метода с четко регламентированным временем работы и отдыха, подбор партнера с аналогичными функциональными возможностями.	4	Принцип безопасности	Г	Введение элементов парной работы «страхующий-выполняющий» с ротацией ролей для развития взаимопомощи и ответственности.		
Методы реабилитации		Цели																						
1	Принцип коррекционно-развивающей направленности	А	Использование поясов для страховки при изучении бросков, работа в статико-динамическом режиме, исключение ударной техники в голову.																					
2	Принцип индивидуального дозирования нагрузки	Б	Включение в занятие упражнений на развитие пространственной ориентации (например, «зеркальные» упражнения с тренером) для ученика с ДЦП.																					
3	Принцип социально-личностной ориентации деятельности	В	Использование интервального метода с четко регламентированным временем работы и отдыха, подбор партнера с аналогичными функциональными возможностями.																					
4	Принцип безопасности	Г	Введение элементов парной работы «страхующий-выполняющий» с ротацией ролей для развития взаимопомощи и ответственности.																					
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>3. Установите соответствие между элементом традиционного занятия единоборствами (Э) и его адаптированным вариантом для лиц с поражением ОДА (например, колясочников).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Методы восстановления</th> <th colspan="2">Особенности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Стойка и передвижения</td> <td>А</td> <td>Изучение техники захватов рук, туловища, шеи с фиксированной позиции инвалидов колясок.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Захваты</td> <td>Б</td> <td>Моделирование ситуации удержания и освобождения от удержания при сближении колясок.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Бросок через бедро (подсечка)</td> <td>В</td> <td>Имитация броска с помощью рук на манекене или партнере, сидящем на стуле, с акцентом на работу корпуса и рук.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Работа в партере</td> <td>Г</td> <td>Специальные упражнения на маневренность коляски, удержание устойчивого положения, «челночные» перемещения.</td> </tr> </tbody> </table>		Методы восстановления		Особенности		1	Стойка и передвижения	А	Изучение техники захватов рук, туловища, шеи с фиксированной позиции инвалидов колясок.	2	Захваты	Б	Моделирование ситуации удержания и освобождения от удержания при сближении колясок.	3	Бросок через бедро (подсечка)	В	Имитация броска с помощью рук на манекене или партнере, сидящем на стуле, с акцентом на работу корпуса и рук.	4	Работа в партере	Г	Специальные упражнения на маневренность коляски, удержание устойчивого положения, «челночные» перемещения.	<p>1 - Г 2 - А 3 - В 4 - Б</p>
Методы восстановления		Особенности																						
1	Стойка и передвижения	А	Изучение техники захватов рук, туловища, шеи с фиксированной позиции инвалидов колясок.																					
2	Захваты	Б	Моделирование ситуации удержания и освобождения от удержания при сближении колясок.																					
3	Бросок через бедро (подсечка)	В	Имитация броска с помощью рук на манекене или партнере, сидящем на стуле, с акцентом на работу корпуса и рук.																					
4	Работа в партере	Г	Специальные упражнения на маневренность коляски, удержание устойчивого положения, «челночные» перемещения.																					

ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>4. Установите соответствие между категорией занимающихся и специальным средством/приемом, облегчающим педагогический процесс.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы реабилитационных технологий</th> <th colspan="2">Применение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Слабослышание и глухие</td> <td>А</td> <td>Тактильное разметочное покрытие зала, звуковые мячи/медицинболы, повязки на глаза для зрячих партнеров</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Лица с нарушениями и зрения</td> <td>Б</td> <td>Четкий визуальный распорядок занятия (PECS-карточки или пиктограммы), минимизация посторонних звуков, работа в постоянной паре.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Лица с ментальными нарушениями (РАС)</td> <td>В</td> <td>Световой сигнал (лампочка) для старта/остановки упражнения, жестовый язык, вибрационный таймер.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Лица с последствиями ДЦП (спастика)</td> <td>Г</td> <td>Использование мягкого инвентаря (пенные палки, мячи), фиксация неработающих конечностей, упражнения в воде для снижения спастики.</td> </tr> </tbody> </table>	Типы реабилитационных технологий		Применение		1	Слабослышание и глухие	А	Тактильное разметочное покрытие зала, звуковые мячи/медицинболы, повязки на глаза для зрячих партнеров	2	Лица с нарушениями и зрения	Б	Четкий визуальный распорядок занятия (PECS-карточки или пиктограммы), минимизация посторонних звуков, работа в постоянной паре.	3	Лица с ментальными нарушениями (РАС)	В	Световой сигнал (лампочка) для старта/остановки упражнения, жестовый язык, вибрационный таймер.	4	Лица с последствиями ДЦП (спастика)	Г	Использование мягкого инвентаря (пенные палки, мячи), фиксация неработающих конечностей, упражнения в воде для снижения спастики.	<p>1 - В 2 - А 3 - Б 4 - Г</p>
Типы реабилитационных технологий		Применение																					
1	Слабослышание и глухие	А	Тактильное разметочное покрытие зала, звуковые мячи/медицинболы, повязки на глаза для зрячих партнеров																				
2	Лица с нарушениями и зрения	Б	Четкий визуальный распорядок занятия (PECS-карточки или пиктограммы), минимизация посторонних звуков, работа в постоянной паре.																				
3	Лица с ментальными нарушениями (РАС)	В	Световой сигнал (лампочка) для старта/остановки упражнения, жестовый язык, вибрационный таймер.																				
4	Лица с последствиями ДЦП (спастика)	Г	Использование мягкого инвентаря (пенные палки, мячи), фиксация неработающих конечностей, упражнения в воде для снижения спастики.																				
ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие к каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>5. Установите соответствие между этапом занятия и его спецификой для проекта занятия по единоборствам с лицами с интеллектуальными нарушениями.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Симптомами</th> <th colspan="2">Методы их коррекции.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Подготовительная часть (разминка)</td> <td>А</td> <td>Упражнение выполняется в стандартной, неизменной связке (например, 3 повторения), затем следует отдых. Отработка ведется только с одним, заранее определенным партнером.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Основная часть (изучение нового)</td> <td>Б</td> <td>Использование знакомых, простых общеразвивающих упражнений. Четкий зрительный и слуховой образец от педагога. Минимум объяснений, максимум показа и выполнения.</td> </tr> </tbody> </table>	Симптомами		Методы их коррекции.		1	Подготовительная часть (разминка)	А	Упражнение выполняется в стандартной, неизменной связке (например, 3 повторения), затем следует отдых. Отработка ведется только с одним, заранее определенным партнером.	2	Основная часть (изучение нового)	Б	Использование знакомых, простых общеразвивающих упражнений. Четкий зрительный и слуховой образец от педагога. Минимум объяснений, максимум показа и выполнения.	<p>1 - Б 2 - Г 3 - А 4 - В</p>								
Симптомами		Методы их коррекции.																					
1	Подготовительная часть (разминка)	А	Упражнение выполняется в стандартной, неизменной связке (например, 3 повторения), затем следует отдых. Отработка ведется только с одним, заранее определенным партнером.																				
2	Основная часть (изучение нового)	Б	Использование знакомых, простых общеразвивающих упражнений. Четкий зрительный и слуховой образец от педагога. Минимум объяснений, максимум показа и выполнения.																				

		3	Основная часть (закрепленн е)	В	Акцент на упражнениях на дыхание и расслабление. Обязательная вербальная положительная оценка усилий каждого участника. Ритуал окончания (например, общий хлопок).	
		4	Заключительная часть	Г	Демонстрация элемента в целом, но обучение по частям. Одна ключевая подсказка за раз (например, «крепко держи руку»). Многократный показ педагогом.	
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>1. Перед началом практической работы тренеру необходимо выполнить ряд ключевых шагов для создания безопасной и эффективной инклюзивной среды в группе единоборств.</p> <p>1. Провести индивидуальную беседу с будущим участником с ОВЗ и (при необходимости) его родителями/законными представителями для выяснения интересов, возможностей и медицинских рекомендаций.</p> <p>2. Разработать индивидуальную адаптированную программу занятия, включив в общий план модифицированные упражнения, специальный инвентарь и формы страховки.</p> <p>3. Получить четкие медицинские рекомендации и противопоказания от лечащего врача или специалиста по АФК (адаптивной физической культуре) для конкретного занимающегося.</p> <p>4. Провести вводное занятие-знакомство для всей группы, мягко интегрируя нового участника, объяснив общие правила безопасности и принципы взаимного уважения.</p> <p>5. Проанализировать материально-техническую базу зала (наличие поручней, мягкого покрытия, доступности пространства) и подобрать необходимый адаптивный инвентарь.</p>				3, 1, 5, 2, 4
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>2. Проведение разминки в инклюзивной группе по единоборствам требует особого внимания тренера к включению всех участников.</p> <p>1. Показать общее базовое упражнение для всей группы (например, вращение руками).</p> <p>2. Предложить несколько уровней сложности или способов выполнения одного и того же упражнения (сидя, стоя, с уменьшенной амплитудой, с ассистентом).</p> <p>3. Дать четкие и краткие устные инструкции, сопровождая их визуальной демонстрацией.</p> <p>4. Обеспечить индивидуальную страховку или физическую помощь тем, кто в ней нуждается, вовлекая при этом партнеров по группе.</p> <p>5. Сделать акцент на функциональной цели разминки (разогреть суставы, увеличить ЧСС), а не на идеальном копировании формы движения.</p>				3, 1, 2, 5, 4 (или 3, 1, 5, 2, 4 — оба логичны, так как объяснение цели может предшествовать вариантам)

	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>3. Успешная интеграция человека с ОВЗ в группу единоборств во многом зависит от формирования правильной коммуникативной среды.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Личная беседа тренера с группой (без присутствия нового участника) о принципах инклюзии, особенностях товарища и правилах взаимопомощи. 2. Создание ситуаций контролируемого партнерства и упражнений в парах, где успех зависит от взаимного учета возможностей. 3. Нейтральная и доброжелательная презентация нового участника группе, акцент на общих целях (заниматься спортом, становиться сильнее). 4. Стимулирование неформального общения и поддержки внутри группы за пределами зала (совместные мероприятия, чаты). 5. Публичное поощрение и похвала не только спортивных результатов, но и проявлений взаимовыручки, терпения и уважения. 	3, 1, 2, 5, 4
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>4. Обучение техническому элементу (например, захвату или стойке) в инклюзивной группе строится по принципу постепенности и адаптации.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разбить технический элемент на простые, изолированные движения и отработать их отдельно. 2. Показать идеальное выполнение элемента в полной координации (цель, к которой идут все). 3. Использовать подводящие упражнения и вспомогательный инвентарь (ленты, поролоновые палки, партнера для опоры). 4. Отработать элемент в статичном положении, затем добавить движение, затем — условное сопротивление. 5. Дать разные тактильные, визуальные или вербальные подсказки в зависимости от особенностей восприятия занимающихся. 	2, 1, 3, 5, 4
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>5. Во время спарринга или активной игры у участника с нарушением слуха возникло недопонимание правил, что привело к конфузной ситуации и его смущению.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Остановить упражнение для всей группы, спокойно и без суеты объяснив паузу. 2. Убедиться, что участник понял суть ошибки и правильный алгоритм действий, дав позитивную обратную связь ("Попробуем еще раз, у тебя получится"). 3. Индивидуально, с использованием доступных средств коммуникации (жесты, показ, письменно), разъяснить ситуацию и правила. 4. Кратко и просто объяснить всей группе суть корректировки, чтобы избежать непонимания. 5. Немедленно нейтрализовать возможные насмешки или неправильную реакцию других участников, переведя фокус на учебную задачу. 	1, 5, 3, 4, 2

	ПК-1	Продолжите предложение 1. АООП в контексте работы с лицами с ОВЗ это _____	Адаптированная основная общеобразовательная программа
	ПК-1	Продолжите предложение 2. Основопологающим принципом при проектировании занятий по единоборствам с лицами с ОВЗ является _____	Принцип индивидуального и дифференцированного подхода
	ПК-1	Продолжите предложение 3. Модифицировать выполнение отжиманий для человека с ампутацией ниже колена можно _____	с опорой на колени или с использованием специальных платформ для кистей
	ПК-1	Продолжите предложение 4. Занятия по адаптации для лица с нарушением зрения безопаснее всего начинать изучение приема _____	В статичной позиции, с тактильно-кинестическим объяснением (руки тренера направляют движение), на месте
	ПК-1	Продолжите предложение 5. Для лиц с ДЦП (детским церебральным параличом) на занятии полезно _____	Упражнения на расслабление, баланс, координацию, выполнение движений в медленном темпе с акцентом на точность
	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 1. Первый этап проектирования занятия для нового учащегося с ОВЗ надо начинать _____	С проведение беседы с учащимся и/или его представителями, изучить медицинские рекомендации и ИПРА (индивидуальную программу реабилитации/абилитации)
	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 2. Основной задачей педагога в формировании мотивации у лица с ОВЗ к занятиям единоборствами является _____	Создание ситуации успеха, связать занятия с личными интересами и целями, обеспечить положительный эмоциональный фон
	ПК-1	Прочитайте текст и дополните развернутым ответом 2. Наиболее значимым аспектом единоборств для личности с потерей конечности (ампутант) является _____	Развитие компенсаторных возможностей тела, повышение уверенности в себе, адаптация техники под свои особенности

	ПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>4. «Ассистивные технологии» в спорте это _____</p>	Технические средства, помогающие заниматься (специальные протезы, коляски, индикаторы для слабовидящих и т.д.)
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</p> <p>5. Социализация через единоборства для лиц с ОВЗ возможна через _____</p>	Работу в парах/группах, соблюдение общих правил и ритуалов, участие в показательных выступлениях
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>1. Что входит в понятие «безбарьерная среда» на занятии по единоборствам?</p> <p>а) Только наличие пандусов и широких дверных проемов б) Комплекс условий, позволяющих заниматься (физическая доступность зала, адаптивный инвентарь, коммуникативная и психологическая доступность) в) Отсутствие лестниц в здании г) Наличие специального транспорта</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>2. Что такое «нозология»?</p> <p>а) Наука о здоровом образе жизни б) Учение о болезнях, их классификация в) Метод педагогической коррекции г) Раздел психологии, изучающий мотивацию</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>3. При работе с лицами с нарушениями слуха важнее всего:</p> <p>а) Говорить максимально громко б) Обеспечить визуальный контакт, использовать четкую артикуляцию, жесты, наглядность в) Давать только письменные инструкции г) Избегать тактильного контакта</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>4. Для учащихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) на занятии может быть критически важным:</p> <p>а) Частая смена видов деятельности б) Соблюдение предсказуемого ритуала занятия, минимизация резких сенсорных раздражителей, четкая структура в) Постоянная работа в парах с разными партнерами г) Акцент на групповые соревнования</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>5. Что такое «инклюзия» в образовании?</p> <p>а) Создание отдельных специализированных спортивных школ б) Процесс включения лиц с ОВЗ в общий образовательный и социальный процесс наравне с другими</p>	Б

		<p>в) Обучение на дому по индивидуальному плану</p> <p>г) Проведение отдельных занятий в том же учреждении</p>	
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>6.Что такое «функциональная классификация» в параспорте?</p> <p>а) Классификация по полу и возрасту</p> <p>б) Система оценки степени ограничений для создания равных условий в соревнованиях (спортивно-функциональные классы)</p> <p>в) Деление на любителей и профессионалов</p> <p>г) Медицинский диагноз</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>7.Какое из перечисленных средств НЕ является типичным для адаптации занятия по единоборствам для лиц с поражением ОДА (опорно-двигательного аппарата)?</p> <p>а) Использование упражнений в партере (на полу)</p> <p>б) Обязательное изучение сложнокоординационных прыжковых элементов</p> <p>в) Акцент на развитие силовой выносливости доступных мышечных групп</p> <p>г) Модификация стоек и передвижений</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>8.Что такое «вербальная и невербальная коммуникация» и почему это важно?</p> <p>а) Это умение говорить на иностранном языке</p> <p>б) Словесное и бессловесное (жесты, мимика, демонстрация) общение; важно для контакта с разными нозологическими группами (нарушения слуха, РАС, интеллекта)</p> <p>в) Это правила этикета в спортзале</p> <p>г) Способ подачи судейских команд</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>9.Почему страховка и само страховка для лиц с ОВЗ требует особого внимания?</p> <p>а) Они всегда невнимательны</p> <p>б) Из-за особенностей здоровья (слабый мышечный корсет, проблемы с координацией, хрупкость костей и др.) риск травмы повышен</p> <p>в) Они не хотят учиться страховаться</p> <p>г) Страховка для них не обязательна</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>10.Основное правило при подборе партнера для спарринга или упражнений в парах для лица с ОВЗ:</p> <p>а) Подобрать самого сильного, чтобы «тянулся»</p> <p>б) Учитывать функциональные возможности, вес, рост, уровень технической подготовленности и психологическую совместимость</p> <p>в) Менять партнеров каждую минуту</p> <p>г) Работать только с тренером</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>11.Признаки переутомления или негативного состояния на занятии у лица с ОВЗ:</p> <p>а) Резкая бледность/покраснение, одышка, нарушение</p>	А

		<p>координации, жалобы на боль, апатия или агрессия б) Желание пить воду в) Потливость г) Легкая мышечная усталость</p>	
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>12.Что делать, если на занятии у учащегося с эпилепсией начался приступ? а) Убрать острые и твердые предметы, подложить что-то мягкое под голову, повернуть голову набок, вызвать скорую, зафиксировать время начала приступа б) Сильно держать человека, чтобы не двигался в) Вставлять что-либо в рот г) Сразу делать искусственное дыхание</p>	А
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>13.При работе с лицами с нарушениями интеллекта (VO) важно: а) Давать длинные многоступенчатые инструкции б) Дробить задание на простые этапы, много раз повторять, активно использовать показ и совместное выполнение в) Делать акцент только на теоретическую подготовку г) Часто менять виды деятельности без закрепления</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>14.При нарушениях слуха команду «Стоп!» или «Брейк!» в спарринге лучше всего дублировать: а) Свистком б) Визуальным сигналом (резкий поднятый жест, хлопок, мигание света) в) Только тактильно, дотрагиваясь до спортсмена г) Не дублировать, они должны читать по губам</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>15.Что такое «кинезиофобия» и как с ней работать на начальном этапе? а) Боязнь движения; работать через простые, безопасные, освоенные движения, положительное подкрепление б) Любовь к движению в) Научное название разминки г) Боязнь проигрыша, корректируется участием в соревнованиях</p>	А
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>16.Адаптивная физическая культура (АФК) – это: а) Область, объединяющая физическую культуру, педагогику, психологию и медицину для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья б) То же самое, что и ЛФК в) Занятия физкультурой только для детей с ОВЗ</p>	А
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>17.ИПРА расшифровывается как: а) Индивидуальный план развития атлета б) Индивидуальная программа реабилитации или абилитации в) Интегрированный принцип развития активности</p>	Б

	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>18.Главный ориентир в дозировке нагрузки для лица с ОВЗ:</p> <p>а) Нормативы ГТО</p> <p>б) Субъективные ощущения и объективные показатели (ЧСС, внешние признаки утомления) в сочетании с медицинскими рекомендациями</p> <p>в) Средние показатели группы</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>19.Тактильно-кинестический метод обучения – это:</p> <p>а) Обучение через слух</p> <p>б) Обучение через прикосновения и физическое направление движений тренером</p> <p>в) Обучение через наблюдение</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>20.При нарушениях зрения для ориентировки в зале помогает:</p> <p>а) Частая перестановка снарядов</p> <p>б) Постоянство обстановки, звуковые ориентиры, тактильные дорожки</p> <p>в) Яркое мелькающее освещение</p>	Б
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>21.Основная задача разминки в адаптивном занятии единоборствами:</p> <p>а) Подготовить все системы организма к нагрузке с учетом особенностей здоровья, предотвратить травмы</p> <p>б) Как можно сильнее утомить мышцы</p> <p>в) Проверить теоретические знания</p>	А
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>22.Заключительная часть занятия (заминка) обязательно должна включать:</p> <p>а) Максимальную силовую нагрузку</p> <p>б) Упражнения на восстановление дыхания, растяжку, расслабление, обратную связь</p> <p>в) Спарринг на результат</p>	В
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>23.При проектировании занятия учитываются принципы:</p> <p>а) Доступности, систематичности, наглядности, сознательности и активности</p> <p>б) Только доступности</p> <p>в) Только соревновательности</p>	А
	ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>24.При нарушениях осанки и сколиозах в занятии единоборствами следует с осторожностью включать:</p> <p>а) Асимметричные ударные движения, осевые нагрузки, скручивания</p> <p>б) Упражнения на общую выносливость</p> <p>в) Дыхательные упражнения</p>	А

ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>25. «Сенсорная интеграция» – это: а) Наказание за нарушение правил б) Процесс организации нервной системой информации от органов чувств; важна для лиц с РАС и ДЦП в) Интеграция разных видов единоборств</p>	Б
ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>26. Психологическая поддержка на занятии – это, в первую очередь: а) Снижение требований до минимума б) Создание атмосферы принятия, поощрение усилий, а не только результата в) Игнорирование неудач</p>	Б
ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>27. Педагог, работающий с лицами с ОВЗ, должен обладать: а) Профессиональными знаниями, терпением, эмпатией, креативностью, наблюдательностью б) Только спортивными разрядами в) Умением проводить только индивидуальные занятия</p>	А
ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>28. Социализация через единоборства для лиц с ОВЗ возможна через: а) Работу в парах/группах, соблюдение общих правил и ритуалов, участие в показательных выступлениях б) Только через победы в турнирах в) Индивидуальную работу с тренером</p>	
ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>29. При синдроме Дауна часто встречается: а) Гипермобильность суставов, что требует контроля амплитуды во избежание травм б) Повышенная жесткость мышц в) Отсутствие потребности в общении</p>	А
ПК-1	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>30. Упрощение правил соревнований – это вид: а) Дискриминации б) Спортивной адаптации в) Нарушения спортивного принципа</p>	Б

Разработан:
Ассистент кафедры физического
воспитания и адаптивной
физической культуры



О.Е. Антонов

Методические рекомендации

Задания для оценочных средств должны быть пяти типов

Типы заданий и примерный сценарий выполнения

№ п/п	Тип заданий	Сценарий выполнения	Примерное время выполнения минут
1	Задание закрытого типа на установление соответствия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: <ul style="list-style-type: none"> • список 1 — вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; • список 2 — утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4) 	1-3
2	Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135) 	3-5
3	Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких верных вариантов ответа из четырех предложенных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один ответ, наиболее верный. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 	1-3
4	Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание.... .., дополнить предложенное.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ 	3-5
5	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи записать решение и ответ 	5-10

Инструкции по выполнению заданий разного типа

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Прочитайте текст и установите последовательность	Прочитайте текст и установите последовательность
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких верных вариантов ответа из четырех предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ (или ответы)
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание	Прочитайте текст и продолжите предложение
Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Типичные ошибки при составлении оценочных средств

1. Использование «предсказуемого» варианта правильного ответа и (или) недостаточное количество дескрипторов, вследствие чего задание является упрощенным.
2. Несогласованность содержания тестового задания с индикатором проверяемой компетенции.
3. Использование заданий только репродуктивного характера.
4. Использование заданий одного типа и уровня сложности.
5. Наличие ошибочных ответов в ключах правильных ответов (эталонах ответов).
6. Многословные или некорректные формулировки, используемые в тестовых заданиях.
7. Грамматические, орфографические, пунктуационные ошибки в тестовых заданиях.
8. Фактические ошибки в тестовых заданиях: неверное указание числовых значений, дат, искажения фактов.
9. Логические ошибки, в том числе приводящие к неоднозначной трактовке тестового задания.
10. Отсутствие инструкции для выполнения тестового задания («установите последовательность...», «установите соответствие...», «выберите верный вариант ответа...» и т.п.).
11. Нарушение принципа однородности подбора дистракторов.
12. Многословные формулировки тестовых заданий и вариантов ответов, требующие слишком много времени на прочтение. Повторяющиеся формулировки.

13. Отрицательно сформулированные тестовые задания, сложно поддающиеся логическому анализу (формулировки типа: «какие из предложенных... не являются...»).

14. Использование дистракторов с формулировкой варианта «все ответы верные» или «нет верных ответов».

15. Нарушение единообразия обозначения дистракторов (только цифровое или только буквенное обозначение для всех тестовых заданий диагностической работы).

16. Ошибки в ключах к тестовым заданиям.