Приложение 4

Оценочные материалы по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста с ОВЗ»

Дополнительная профессиональная программа: «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: Теория и методика организации учебно-тренировочного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Настоящие оценочные материалы используется для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Московская академия профессиональных компетенций» (далее - Академия) по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста с ОВЗ» при реализации дополнительной профессиональной программы «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: Теория и методика организации учебно-тренировочного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста с ОВЗ» проводится в форме с помощью тестирования.

Тестирование проводится с помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО). В ней содержатся в электронном виде ответы (ключи) к тестированию.

Правила проведения тестирования

На тестирование отводится 1 академический час.

При выполнении тестирования необходимо ответить на все поставленные вопросы, пропуск ответов не допускается.

Правило оценки результата тестирования обучающегося

Результат тестирования определяется в зависимости от доли (в процентах) вопросов, на которые даны верные ответы, в общем количестве вопросов в тестировании (с округлением до целых процентов), что рассчитывается по формуле: (Количество верно отвеченных вопросов) / (Общее количество вопросов в тестировании) X 100.

Результат тестирования в виде оценки по зачетной шкале оценивания («зачтено» / «не зачтено») определяется в соответствии с приведенной ниже шкалой соответствия:

Шкала соответствия

Результат менее 50% (не включая) - "Не зачтено"

Результат от 50% (включительно) до 100% - "Зачтено"

Содержание тестирования

Вопрос	**Старческий возраст включает следующий возрастной диапазон:**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- 55-75 лет - 60-75 лет - 75-90 лет

Вопрос	**Деформация позвоночного столба называется:**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- кифосколиоз - остеопороз - остеохандроз

Вопрос	**Какой вид упражнений оказывает преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата?**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)

Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- Регулярные - Циклические - Ациклические

Вопрос	**Какой вид гимнастики способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем?**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- Ритмическая - Утренняя гигиеническая - Круговая

Вопрос	**Критерием оценки влияния физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время ритмической гимнастики является:**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа

Варианты ответов	- диастолическое давление - систолическое давление - частота сердечных сокращений

Вопрос	**Древнее китайское искусство управления энергией:**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- Тайцзицюань - Цигун - Ушу

Вопрос	**Какой вид гимнастики вызывает ритмичное расширение легких, создавая надлежащую циркуляцию жидкостей организма в почках, желудке, печени, селезенке, кишечнике, коже и других органах, а также на поверхности туловища?**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- Дыхательная - Ритмическая - Коррекционная

Вопрос	**Самый массовый вид циклических упражнений:**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- плавание - аэробика - оздоровительный бег

Вопрос	**Тренажеры общеукрепляющего действия, повышающие общий тонус организма, способствующие тренировке преимущественно сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также укрепляющие мышцы нижних конечностей, восстанавливающие подвижность в суставах, нзываются:**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- анаэробные - аэробные - оба ответа верны

Вопрос	**Какой вид тренажеров широко используется в реабилитации при недостатке движений, обусловленных профессиональной деятельностью, при формировании неправильной осанки, связанной с ослаблением мускулатуры и болями в спине, ревматических симптомах?**
Тип вопроса	Вопрос с одиновчным выбором (один верный вариант ответа)

Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- Велотренажеры - Кардиотренажеры - Беговая дорожка