

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 используются 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: $(\text{Количество верно отвеченных вопросов}) / (\text{Общее количество вопросов в тестировании}) \times 100$.

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 одиночным 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 одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	- кифосколиоз - остеопороз - остеохондроз

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 одиночным выбором (один верный вариант ответа)

Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - 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 одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - Ритмическая - Утренняя гигиеническая - Круговая

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

Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - диастолическое давление - систолическое давление - частота сердечных сокращений
------------------	---

Вопрос	Древнее китайское искусство управления энергией:
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - 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 одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - Дыхательная - Ритмическая - Коррекционная

Вопрос	Самый массовый вид циклических упражнений:
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - 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, называются:
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - 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 одиночным выбором (один верный вариант ответа)

Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none">- Велотренажеры- Кардиотренажеры- Беговая дорожка