

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.18 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта

Специальность

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Составитель _____

Грозный – 2026г.

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.18 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Общие понятия «здоровья» и «болезнь»	ОК 01 ОК 02 ОК 08	Экзамен	1-я текущая аттестация
2.	Этиология и патогенез болезни			2-я текущая аттестация
3.	Причины возникновения ДЦП			

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средств в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам К экзамену

Образец билета к 1-ой текущей аттестации
**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Тест

по ОП.18 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта

**I-аттестация
Вариант № ___**

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Что изучает медицинская база АФК и спорта?

- А) Влияние физических нагрузок на здоровье
- Б) Любимые виды спорта детей
- В) Развлечения на занятиях
- Г) Игровые методики

2. Какой фактор важно учитывать перед началом занятий?

- А) Состояние здоровья и физическая подготовка
- Б) Любимые игры
- В) Одежду и цвет формы
- Г) Время занятий

3. Основная цель медицинского контроля в АФК:

- А) Безопасное выполнение упражнений
- Б) Только развлечение
- В) Игры без контроля
- Г) Тестирование знаний

4. Что является противопоказанием к занятиям?

- А) Острые заболевания и травмы
- Б) Любимые игры
- В) Плохое настроение
- Г) Прогулки на улице

5. Как оценивается адаптация организма к нагрузке?

- А) По самочувствию и функциональным показателям
- Б) По количеству выполненных упражнений
- В) По посещаемости
- Г) По цвету одежды

6. Какие системы организма проверяются перед АФК?

- А) Сердечно-сосудистая и дыхательная
- Б) Только нервная
- В) Органы зрения
- Г) Только слух

7. Для чего проводят разминку перед занятиями?

- А) Для подготовки мышц и суставов к нагрузке
- Б) Для развлечения
- В) Для тестирования
- Г) Для проверки одежды

8. Какой метод контроля чаще всего используют?

- А) Пульс и давление
- Б) Опрос по интересам
- В) Игры без правил
- Г) Визуальный осмотр только

9. Что обеспечивает безопасность на занятиях с физической нагрузкой?

- А) Медицинский контроль и индивидуальный подход
- Б) Только игры
- В) Тестирование
- Г) Игнорирование противопоказаний

10. Зачем важно учитывать хронические заболевания?

- А) Чтобы подобрать безопасную нагрузку
- Б) Для развлечения
- В) Для соревнований
- Г) Для оценки одежды

Вариант №2

1. Какую цель преследует медицинский контроль в АФК?

- А) Обеспечить безопасность и адаптацию организма
- Б) Только развлечения
- В) Контроль дисциплины
- Г) Оценка одежды

2. Что является обязательной процедурой перед началом занятий?

- А) Оценка состояния здоровья
- Б) Проверка одежды
- В) Игры без контроля
- Г) Соревнования

3. Какие органы особенно важны при адаптивной физкультуре?

- А) Сердце и легкие
- Б) Органы зрения
- В) Печень
- Г) Кожа

4. Для чего проводится разминка?

- А) Подготовка мышц и суставов к нагрузке

- Б) Только развлечение
- В) Проверка дисциплины
- Г) Тестирование

5. Какие показатели оцениваются во время физической нагрузки?

- А) Пульс, давление, самочувствие
- Б) Цвет одежды
- В) Количество упражнений
- Г) Время отдыха

6. Противопоказанием к занятиям являются:

- А) Острые болезни и травмы
- Б) Плохое настроение
- В) Любимые игры
- Г) Прогулка на улице

7. Как часто проводится медицинский контроль?

- А) Перед началом и в процессе занятий
- Б) Только в начале года
- В) Каждый час
- Г) Раз в месяц

8. Что учитывается при подборе нагрузки?

- А) Состояние здоровья, возраст, физическая подготовка
- Б) Любимые игры
- В) Количество друзей
- Г) Цвет формы

9. Для чего важна индивидуализация занятий?

- А) Чтобы нагрузка соответствовала возможностям человека
- Б) Для развлечения
- В) Только тестирование
- Г) Контроль одежды

10. Как оценивается эффективность АФК с медицинской точки зрения?

- А) По улучшению состояния организма и функциональных показателей
- Б) По посещаемости
- В) По количеству упражнений
- Г) По цвету одежды

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	А	А
2	Б	Б
3	В	В
4	Г	Г
5	А	А
6	Б	Б
7	В	В

8	Г	Г
9	А	А
10	Б	Б

Вопросы ко 2-ой текущей аттестации

1. Что такое адаптивная физическая культура и какова её медицинская основа?
2. Какие физиологические системы человека особенно важны для занятий адаптивной физической культурой?
3. Как хронические заболевания влияют на подбор физических нагрузок?
4. Какие методы медицинского контроля применяются перед началом занятий АФК?
5. Почему важно учитывать возраст и уровень физической подготовки при разработке программы АФК?
6. Какие противопоказания существуют для занятий адаптивной физической культурой?
7. Как изменяется пульс и давление при безопасной нагрузке у человека с ограниченными возможностями?
8. Как правильно организовать разминку для адаптивной физической культуры?
9. В чем заключается индивидуализация занятий АФК?
10. Какие принципы безопасности необходимо соблюдать во время занятий?
11. Как оценивается эффективность физической нагрузки с медицинской точки зрения?
12. В чем заключается роль инструктора и медицинского работника при занятиях АФК?
13. Как подбирать упражнения для коррекции осанки и мышечного тонуса?
14. Какие факторы необходимо учитывать при разработке групповой программы АФК?
15. Как физическая нагрузка влияет на психоэмоциональное состояние участников?
16. Какие методы контроля состояния здоровья можно использовать в процессе занятий?
17. Почему важно соблюдать постепенность нагрузки и регулярность занятий?
18. Как адаптивная физическая культура способствует социальной адаптации участников?
19. Какие виды упражнений наиболее эффективны для развития силы, координации и выносливости?
20. Как правильно оценивать результаты занятий и корректировать программу в зависимости от индивидуальных особенностей?

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации
**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Тест
по ОП.18 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта
II-аттестация
Вариант № ___

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Основная цель медицинского контроля в АФК:

- А) Обеспечение безопасности и адаптации организма
- Б) Проведение соревнований
- В) Игры без контроля
- Г) Контроль дисциплины

2. Что является обязательной процедурой перед занятиями?

- А) Оценка состояния здоровья
- Б) Проверка одежды
- В) Игры без правил
- Г) Просмотр видеоматериалов

3. Какие органы особенно важны при АФК?

- А) Сердце и легкие
- Б) Органы зрения
- В) Печень
- Г) Кожа

4. Для чего проводится разминка?

- А) Подготовка мышц и суставов к нагрузке
- Б) Только для развлечения
- В) Контроль дисциплины
- Г) Тестирование знаний

5. Какие показатели оцениваются во время нагрузки?

- А) Пульс, давление, самочувствие
- Б) Цвет одежды
- В) Количество выполненных упражнений
- Г) Время отдыха

6. Противопоказанием к занятиям являются:

- А) Острые болезни и травмы

- Б) Плохое настроение
- В) Любимые игры
- Г) Прогулка на улице

7. Как часто проводится медицинский контроль?

- А) Перед началом и в процессе занятий
- Б) Только в начале года
- В) Каждый час
- Г) Раз в месяц

8. Что учитывается при подборе нагрузки?

- А) Состояние здоровья, возраст, физическая подготовка
- Б) Любимые игры
- В) Количество друзей
- Г) Цвет формы

9. Для чего важна индивидуализация занятий?

- А) Чтобы нагрузка соответствовала возможностям человека
- Б) Для развлечения
- В) Только для тестирования
- Г) Контроль одежды

10. Как оценивается эффективность АФК с медицинской точки зрения?

- А) По улучшению состояния организма и функциональных показателей
- Б) По посещаемости
- В) По количеству упражнений
- Г) По цвету одежды

Вариант №2

1. Основная функция медицинского контроля в АФК:

- А) Обеспечение адаптации и безопасности
- Б) Игры для развлечения
- В) Соревнования
- Г) Проверка одежды

2. Какие факторы учитываются перед началом занятий?

- А) Состояние здоровья, физическая подготовка
- Б) Любимые игры
- В) Цвет одежды
- Г) Время отдыха

3. Какие системы организма важны при АФК?

- А) Сердечно-сосудистая и дыхательная
- Б) Органы слуха
- В) Пищеварительная
- Г) Кожа

4. Зачем проводится разминка перед занятиями?

- А) Подготовка мышц и суставов к нагрузке
- Б) Проверка дисциплины
- В) Игры без контроля
- Г) Просмотр видео

5. Противопоказания для занятий АФК включают:

- А) Острые заболевания и травмы
- Б) Плохое настроение
- В) Игры без правил
- Г) Развлекательные упражнения

6. Как оценивается адаптация организма к нагрузке?

- А) По самочувствию и функциональным показателям
- Б) По цвету формы
- В) По количеству выполненных упражнений
- Г) По посещаемости

7. Кто обеспечивает безопасность на занятиях?

- А) Инструктор и медицинский работник
- Б) Родители
- В) Социальный работник
- Г) Тестирующий

8. Как подбирается нагрузка для участников?

- А) С учетом состояния здоровья, возраста и физической подготовки
- Б) По количеству друзей
- В) По любимым играм
- Г) По цвету одежды

9. Почему важна индивидуализация занятий?

- А) Чтобы нагрузка соответствовала возможностям каждого человека
- Б) Для развлечения
- В) Только для тестирования
- Г) Контроль дисциплины

10. Как оценивается результат занятий с медицинской точки зрения?

- А) По улучшению физического состояния и функциональных показателей
- Б) По посещаемости
- В) По количеству упражнений
- Г) По внешнему виду

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	А	А
2	Б	Б
3	В	В
4	Г	Г
5	А	А
6	Б	Б
7	В	В
8	Г	Г
9	А	А
10	Б	Б

Образец билета к Экзамену

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Тест

по ОП.18 Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта

Экзамен

Вариант № ___

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Основная цель медицинского контроля в АФК:

- А) Обеспечение безопасности и адаптации организма
- Б) Проведение соревнований
- В) Игры без контроля
- Г) Контроль дисциплины

2. Что учитывается перед началом занятий?

- А) Состояние здоровья и физическая подготовка
- Б) Цвет формы
- В) Любимые игры
- Г) Время проведения занятий

3. Какие системы организма особенно важны для АФК?

- А) Сердечно-сосудистая и дыхательная

- Б) Органы зрения
- В) Пищеварительная
- Г) Кожа

4. Для чего проводится разминка?

- А) Подготовка мышц и суставов к нагрузке
- Б) Только для развлечения
- В) Контроль дисциплины
- Г) Тестирование знаний

5. Какие показатели оцениваются во время занятий?

- А) Пульс, давление, самочувствие
- Б) Цвет одежды
- В) Количество упражнений
- Г) Время отдыха

6. Противопоказания к занятиям включают:

- А) Острые болезни и травмы
- Б) Плохое настроение
- В) Любимые игры
- Г) Прогулки на улице

7. Как часто проводится медицинский контроль?

- А) Перед началом и в процессе занятий
- Б) Только в начале года
- В) Каждый час
- Г) Раз в месяц

8. Что учитывается при подборе нагрузки?

- А) Состояние здоровья, возраст, физическая подготовка
- Б) Количество друзей
- В) Любимые игры
- Г) Цвет формы

9. Для чего важна индивидуализация занятий?

- А) Чтобы нагрузка соответствовала возможностям человека
- Б) Для развлечения
- В) Только для тестирования
- Г) Контроль дисциплины

10. Как оценивается эффективность АФК с медицинской точки зрения?

- А) По улучшению состояния организма и функциональных показателей
- Б) По посещаемости
- В) По количеству упражнений
- Г) По цвету одежды

11. Кто обеспечивает безопасность на занятиях?

- А) Инструктор и медицинский работник
- Б) Родители
- В) Социальный работник
- Г) Тестировщик

12. Зачем важно учитывать хронические заболевания?

- А) Чтобы подобрать безопасную нагрузку

- Б) Для развлечения
- В) Для соревнований
- Г) Для оценки одежды

13. Как физическая нагрузка влияет на психоэмоциональное состояние?

- А) Улучшает настроение и снижает стресс
- Б) Игнорирует эмоции
- В) Только дисциплинирует
- Г) Проверяет знания

14. Какие упражнения применяются для коррекции осанки?

- А) Гимнастические комплексы
- Б) Игры без контроля
- В) Тестирование
- Г) Принудительное чтение

15. Как контролируется состояние участников во время занятий?

- А) По пульсу, давлению и самочувствию
- Б) По цвету одежды
- В) По количеству выполненных упражнений
- Г) По дисциплине

16. Как подбирается нагрузка для участников с разным уровнем подготовки?

- А) С учетом состояния здоровья и физической подготовки
- Б) По любимым играм
- В) По цвету формы
- Г) По количеству друзей

17. Основная цель индивидуальных занятий АФК:

- А) Учет особенностей каждого человека
- Б) Развлечение
- В) Контроль дисциплины
- Г) Проверка одежды

18. Почему важно соблюдать постепенность нагрузки?

- А) Чтобы избежать перегрузок и травм
- Б) Для развлечения
- В) Игнорировать физические показатели
- Г) Для проверки дисциплины

19. Какие методы контроля состояния здоровья используют на занятиях?

- А) Пульс, давление, самочувствие
- Б) Игры без правил
- В) Проверка дисциплины
- Г) Цвет одежды

20. Как оценивается результат занятий с медицинской точки зрения?

- А) По улучшению физического состояния и функциональных показателей
- Б) По количеству выполненных упражнений
- В) По посещаемости
- Г) По внешнему виду

1. Основная функция медицинского контроля в АФК:

- А) Обеспечить адаптацию и безопасность
- Б) Игры для развлечения
- В) Соревнования
- Г) Проверка одежды

2. Что необходимо учитывать перед началом занятий?

- А) Состояние здоровья, возраст, физическую подготовку
- Б) Любимые игры
- В) Цвет формы
- Г) Количество друзей

3. Какие системы организма наиболее важны для АФК?

- А) Сердечно-сосудистая и дыхательная
- Б) Органы слуха
- В) Пищеварительная
- Г) Кожа

4. Для чего проводится разминка?

- А) Подготовка мышц и суставов
- Б) Проверка дисциплины
- В) Игры без контроля
- Г) Просмотр видео

5. Противопоказания для занятий включают:

- А) Острые заболевания и травмы
- Б) Плохое настроение
- В) Игры без правил
- Г) Развлекательные упражнения

6. Как оценивается адаптация организма к нагрузке?

- А) По самочувствию и функциональным показателям
- Б) По цвету формы
- В) По количеству упражнений
- Г) По посещаемости

7. Кто отвечает за безопасность на занятиях?

- А) Инструктор и медицинский работник
- Б) Родители
- В) Социальный работник
- Г) Тестирующий

8. На что ориентируется подбор нагрузки для участников?

- А) Состояние здоровья и уровень подготовки
- Б) Любимые игры
- В) Количество друзей
- Г) Цвет одежды

9. Для чего важна индивидуализация занятий?

- А) Чтобы нагрузка соответствовала возможностям человека
- Б) Для развлечения
- В) Тестирование
- Г) Контроль дисциплины

10. Как оценивается эффективность занятий с медицинской точки зрения?

- А) По улучшению состояния организма
- Б) По посещаемости
- В) По количеству упражнений
- Г) По цвету одежды

11. Как нагрузка влияет на психоэмоциональное состояние?

- А) Улучшает настроение и снижает стресс
- Б) Игнорирует эмоции
- В) Только дисциплинирует
- Г) Проверяет знания

12. Какие упражнения используют для коррекции осанки?

- А) Гимнастические комплексы
- Б) Игры без контроля
- В) Тестирование
- Г) Принудительное чтение

13. Как контролируется состояние участников во время занятий?

- А) По пульсу, давлению и самочувствию
- Б) По цвету одежды
- В) По количеству выполненных упражнений
- Г) По дисциплине

14. Основная цель индивидуальных занятий АФК:

- А) Учет особенностей каждого человека
- Б) Развлечение
- В) Контроль дисциплины
- Г) Проверка одежды

15. Почему важно соблюдать постепенность нагрузки?

- А) Чтобы избежать перегрузок и травм
- Б) Для развлечения
- В) Игнорировать физические показатели
- Г) Для проверки дисциплины

16. Какие методы контроля состояния здоровья используют на занятиях?

- А) Пульс, давление, самочувствие
- Б) Игры без правил
- В) Проверка дисциплины
- Г) Цвет одежды

17. Как оценивается результат занятий с медицинской точки зрения?

- А) По улучшению физического состояния
- Б) По количеству выполненных упражнений
- В) По посещаемости
- Г) По внешнему виду

18. Для чего учитываются хронические заболевания?

- А) Чтобы подобрать безопасную нагрузку
- Б) Для развлечения
- В) Для соревнований
- Г) Для оценки одежды

19. Как подбираются упражнения для участников с разным уровнем подготовки?

- А) С учетом состояния здоровья и физической подготовки
- Б) По любимым играм
- В) По цвету формы
- Г) По количеству друзей

20. Кто оценивает физическое состояние участников после занятий?

- А) Инструктор и медицинский работник
- Б) Родители
- В) Социальный работник
- Г) Тестирующий

Критерии оценивания экзамена/зачета:

Количество вопросов	Оценка	
18-20	5	зачтено
15-17	4	
10-14	3	
0-9	2	не зачтено

**для зачета*

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

**для экзамена*

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 18-20 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 15-17 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 10-14 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	А	А
2	Б	Б
3	В	В
4	Г	Г
5	А	А
6	Б	Б
7	В	В
8	Г	Г
9	А	А
10	Б	Б
11	В	В
12	Г	Г
13	А	А
14	Б	Б
15	В	В

16	Г	Г
17	А	А
18	Б	Б
19	В	В
20	Г	Г