

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.02.2025 11:23:00

Уникальный идентификатор документа: a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

факультет управления человеческими ресурсами

кафедра организационной психологии и психологии труда

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине
«Физическая культура для лиц с ОВЗ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки - 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль) – «Реклама и связи с общественностью в коммерческой
сфере»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная

Москва

2025 год

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура для лиц с ОВЗ» предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата), профиль Реклама и связи с общественностью в коммерческой деятельности

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры организационной психологии и психологии труда

протокол № 2 от «26» сентября 2024 г.

зав. кафедрой организационной психологии
и психологии труда



Небродовская-Мазур Е.Ю.

Составитель:
Ст. преподаватель

Хусаинов В.Х.

зав. кафедрой социально-гуманитарных
и естественно-научных дисциплин



Бедретдинова Л.Н.

Согласовано:

Декан факультета
управления человеческими ресурсами



Небродовская-Мазур Е.Ю.

Директор института психологии



Ефимова О.С.

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия Самостоятельная работа
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов
Задания с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается	Верно/неверно

	верным если правильно установлены все соответствия	
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания открытого типа с развернутым ответом	Задания открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталоном по содержанию и полноте.	Верно/неверно

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>1. Адаптивная двигательная рекреация – это</p> <p>1) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;</p> <p>2) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в смене вида деятельности;</p> <p>3) совокупность движений, направленных на</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в</p>	<p>Базовый</p> <p>1-3</p> <p>минуты</p>

<p>достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;</p> <p>4) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.</p> <p>2. Адаптивная физическая реабилитация – это</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности;</p> <p>2) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;</p> <p>3) совокупность движений, направленных на достижение определённой цели, то есть процесс многократного повторения определённой деятельности на фоне постоянного контроля её эффективности;</p> <p>4) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.</p> <p>3. Адаптивное физическое воспитание (образование) – это</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;</p> <p>2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;</p> <p>3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;</p>	<p>целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
---	--	--

4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена и формирование положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

4. Институциональные черты адаптивной физической культуры – это

- 1) выполнение функций только физического воспитания и спорта;
- 2) наличие инфраструктуры и адекватной материальной базы;
- 3) наличие нормативно-правовой базы;
- 4) формирование профессионального кадрового обеспечения.

5. К наглядным методам обучения относятся

- 1) метод демонстраций;
- 2) метод иллюстраций;
- 3) метод передачи информации;
- 4) психорегулирующая тренировка.

6. К словесным методам передачи информации и слухового восприятия относятся

- 1) беседа;
- 2) демонстрация изучаемых процессов;
- 3) лабораторные опыты;
- 4) рассказ;
- 5) учебная лекция.

7. К числу специализированных средств и приемов вербального (речевого) воздействия на занимающихся относятся

- 1) инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий);
- 2) оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач);
- 3) сопроводительные пояснения и замечания;
- 4) устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки.

8. Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры?

- 1) как врачебно-педагогический процесс;
- 2) как реабилитационный процесс;
- 3) как социально-адаптивный процесс;
- 4) как тренировочный процесс.

9. Какие существуют уровни принципов адаптивной

<p>физической культуры? 1) общеметодические; 2) социально-методические; 3) социальные; 4) специально-методические; 5) специально-социальные.</p> <p>10. Какой возраст предпочтителен для развития координационных способностей? 1) от 5 до 17 лет; 2) от 7 до 12 лет; 3) от 7 до 9 лет; 4) от 9 до 16 лет.</p>		
<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>11. Какой возраст считается сенситивным периодом для обучения двигательным действиям? 1) 2-3 года; 2) 5-10 лет; 3) 7-9 лет; 4) 8-10 лет.</p> <p>12. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура? 1) коррекционной педагогике; 2) медицине; 3) микробиологии; 4) физической культуре.</p> <p>13. Принцип гуманистической направленности означает 1) раскрытие потенциальных возможностей физического, психического, духовного развития и саморазвития личности; 2) свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе спортивной деятельности; 3) свободу выбора доступных форм двигательной активности в процессе учебной, досуговой, трудовой, спортивной деятельности в коллективных, индивидуальных, семейных, самостоятельных занятиях, ориентирующих на здоровый образ жизни; 4) создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от физических и умственных способностей, отставания в развитии, характерологических особенностей; 5) создание равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от характерологических</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>

особенностей.

14. Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок

- 1) возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;
- 2) направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;
- 3) необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок;
- 4) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.

15. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в

- 1) возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;
- 2) комплексном использовании всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 3) постепенном, но систематическом формировании мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений;
- 4) создании равноправных условий на занятиях физическими упражнениями, признание ценности каждой личности независимо от характерологических особенностей.

16. Принцип наглядности предусматривает

- 1) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;
- 2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 3) осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;
- 4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе.

17. Принцип систематичности и последовательности направлен на

- 1) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 2) направленность педагогических воздействий на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;
- 3) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения;
- 4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе.

18. Принцип сознательности и активности направлен на

- 1) использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 2) осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;
- 3) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе;
- 4) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

19. Социальная интеграция – это

- 1) активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми;
- 2) обучение детей и взрослых с различными дефектами в организациях системы образования вместе со здоровыми;
- 3) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды;
- 4) стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов).

20. Физическая культура сегодня – это

- 1) деятельность и ее социальные и индивидуально

<p>значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития;</p> <p>2) результат человеческой деятельности;</p> <p>3) специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида;</p> <p>4) способы совершенствования.</p>		
<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>21. Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?</p> <p>1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении;</p> <p>2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;</p> <p>3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии;</p> <p>4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.</p> <p>22. Что необходимо учитывать при оценке эффективности реализации принципа наглядности?</p> <p>1) возможность компенсации дефекта за счет других органов;</p> <p>2) возможность компенсации дефекта за счет других органов чувств и активизации сохранных;</p> <p>3) дефект в сенсорной системе, степени нарушения и состояния остаточной функции;</p> <p>4) состояние основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов);</p> <p>5) функциональное состояние организма в целом.</p> <p>23. Что означает подход, определяющий стратегию работы в адаптивной физической культуре, получивший наименование «навстречу природе»?</p> <p>1) основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на «подтягивание слабых</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Высокий 5-10 минут</p>

звеньев», отстающих от среднестатистических норм;
2) основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на доведение способностей, занимающихся до среднестатистических норм;
3) основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на развитие выносливости;
4) основное внимание тренера, педагога, учителя должно быть направлено на развитие тех качеств и способностей занимающихся, к которым у них наблюдается генетическая предрасположенность.

24. Что относится к естественно-средовым средствам?

- 1) использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма;
- 2) использование воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма;
- 3) физиотерапия;
- 4) физическое упражнение.

25. Что относится к методу демонстраций?

- 1) демонстрация зарисовок на доске;
- 2) демонстрация изучаемых процессов и явлений;
- 3) демонстрация кино-, видеофильмов;
- 4) изображение портретов ученых.

26. Что предполагает принцип оптимальности?

- 1) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия;
- 2) перестройку или усиленное использование сохранных функций;
- 3) разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;
- 4) целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

27. Что предусматривает принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса?

- 1) возмещение недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей;
- 2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 3) педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических

недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

4) постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения.

28. Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?

- 1) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;
- 2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 3) процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения;
- 4) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

29. Что предусматривает принцип социализации?

- 1) активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии;
- 2) комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений;
- 3) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе;
- 4) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в различных видах полезной деятельности, а также систему ценностей, знаний, умений, установок, норм межличностного взаимодействия и правил поведения;
- 5) сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

30. Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?

- 1) совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций;
- 2) соревновательная деятельность;
- 3) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении;
- 4) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе;

5) целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.		
---	--	--

3.2.2. Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>31. Что такое адаптивная двигательная рекреация? 1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в лечении; 2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении; 3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе; 4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в труде.</p> <p>32. Что такое адаптивная физическая реабилитация? 1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении; 2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях; 3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства; 4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием).</p>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Базовый 1-3 минуты</p>

33. Что такое адаптивный спорт?

- 1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в лечении;
- 2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе;
- 3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;
- 4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

34. Что такое аутогенная тренировка?

- 1) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе;
- 2) психорегулирующая тренировка;
- 3) система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины;
- 4) устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки.

35. Что такое идеомоторное упражнение?

- 1) многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками;
- 2) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе;
- 3) система приемов самовнушения;
- 4) специальные средства релаксации.

36. Что такое креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры?

- 1) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;
- 2) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в

состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии;

3) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства;

4) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций.

37. Что такое педагогическая интеграция?

- 1) активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми;
- 2) компенсация дефекта за счет других органов чувств и активизации сохранных;
- 3) обучение детей и взрослых с различными дефектами в организациях системы образования вместе со здоровыми;
- 4) соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней.

38. Что, по мнению Л.С. Выготского, подразумевается под понятием «зона актуального развития»?

- 1) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью родителей;
- 2) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью сверстников;
- 3) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью учителя;
- 4) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность действовать самостоятельно.

39. Что, по мнению Л.С. Выготского, подразумевается под понятием «зона ближайшего развития»?

- 1) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью родителей;
- 2) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью сверстников;
- 3) такая подготовка ученика, которая дает ему возможность выполнять задание с помощью учителя;
- 4) такая подготовка ученика, которая дает ему

<p>возможность действовать самостоятельно.</p> <p>40. В словаре «Википедия» АФК определяется как комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на (выберите правильный ответ):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на преодоление психических барьеров 2) все ответы верны 3) на формирование сознания необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества 4) на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ОВЗ 		
<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>41. Задачами АФК являются (выберите 3 правильных ответа):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) способность к преодолению не только физических, но и психических барьеров 2) потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни 3) осознанное отношение к своим силам и возможностям 4) способность к преодолению больших физических нагрузок <p>42. Коррекционно-развивающая направленность в АФК с инвалидами заключается (выберите 3 правильных ответа):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) развитии психических процессов, физических способностей и нравственных качеств 2) в активном развитии из познавательной деятельности 3) достижении высоких спортивных результатов 4) в преодолении сглаживании, выравнивании, ослаблении физических и психических недостатков <p>43. Определение уровня физической подготовки детей осуществляется при наличии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) рекомендаций администрации образовательной организации 2) решения учителя 3) допуска врача <p>44. Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся с ОВЗ проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей, регистрируемых в начале и в конце учебного года (выберите 3 правильных ответа):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) устойчивости организма к гипоксии (проба Штанге) 2) анализа ЧСС и АД, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) 	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Повышенный 3-5 минут</p>

- 3) сила мышц ведущей руки, координации движений
- 4)желание учащегося заниматься физкультурой
- 5)оценки учителя

45.Адаптивная физкультура – это

- 1)Коррекция нарушения моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты
- 2)Физические упражнения, игры, элементы спорта, приемы дыхательной гимнастики и релаксации
- 3)Восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной активности с учетом конкретного дефекта, формирования морально-волевых качеств

46.Влияние физических упражнений на организм человека:

- 1)Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности
- 2)Нейтральное, даже если заниматься усердно
- 3)Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

47.Государственные гарантии на получения образования лицам с ОВЗ закреплены в:

- 1)Гражданском кодексе
- 2)Законе об образовании
- 3)Семейном кодексе

48.Дети с ОВЗ и принимаются в ОУ при наличии:

- 1)Заклучения ПМП Консилиума
- 2)Заклучения ПМП Комиссии
- 3)Согласия учредителя

49.Что является компонентами здорового образа жизни?

- 1)Прием энергетических коктейлей
- 2)Физическая культура
- 3)Правильное питание и режим дня

50.Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- 1)Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- 2)Понижает выносливость и работоспособность
- 3)Уменьшает количество лет

Прочитайте текст и выберите правильный ответ

51. Каковы задачи мышечной релаксации?

- 1) Увеличение длины мышечных волокон
- 2) Увеличение толщины мышечных волокон
- 3) Снятие напряжения

52. Кто рассматривал дефект ребенка как «социальный вывих»:

- 1) Я.А. Коменский
- 2) Л.С. Выготский
- 3) Ж.Ж. Руссо

53. Адаптивная физическая культура, интегрирует в себе:

- 1) Физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику
- 2) Физическую культуру, физиологию, психологию
- 3) Физическую культуру, анатомию, коррекционную педагогику

54. Признание лица инвалидом осуществляется:

- 1) Государственной службой медико-социальной экспертизы
- 2) Психолого-медико-педагогической комиссией
- 3) Решением суда

55. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

- 1) Физический труд
- 2) Умственный труд
- 3) Сельскохозяйственный труд
- 4) Интеллектуальный труд

56. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- 1) Сердечная мышца
- 2) Ромбовидная мышца
- 3) Икроножная мышца
- 4) Трапецевидная мышца

57. В чем проявляется утомление?

- 1) Ощущается прилив сил
- 2) Улучшается память
- 3) Уменьшается сила и выносливость мышц
- 4) Улучшается координация

58. Какие органы входят в выделительную систему?

- 1) Почки
- 2) Мочевой пузырь

УК-7.1

Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2

Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

**Высокий
5-10 минут**

<p>3)Селезенка 4)Желчный пузырь</p> <p>59. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? 1)Кувырок 2)Толкание ядра 3)Ходьба на лыжах 4)Езда на велосипеде</p> <p>60. В каких клетках крови находится гемоглобин? 1)Плазма 2)Лейкоциты 3)Тромбоциты 4)Эритроциты</p>		
--	--	--

3.3. Вопросы к зачету (промежуточная аттестация), формированию компетенций (УК-7.1, УК-7.2)

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК-7.1, УК-7.2	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, основную и дополнительную учебную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего	1)«зачтено» - правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно-правового материала и т.п.) и правильное разрешение задачи; полнота и лаконичность ответа;

		<p>материала дисциплины. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах (тестах) зачета. Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.</p>	<p>степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи;</p> <p>2) «не зачтено» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена предложенная задача, либо обучающийся не знает основных понятий, не может определить предмет дисциплины.</p>
2.	<p>Тестирование УК-7.1, УК-7.2</p>	<p>Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов</p>	<p>«отлично» - процент правильных ответов =>90%;</p> <p>«хорошо» - процент правильных ответов =>70%;</p> <p>«удовлетворительно» - процент правильных ответов => 50%;</p> <p>«неудовлетворительно» - процент правильных ответов < 50%.</p>

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине

проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде **зачетов** период зачётно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачёте определяется его учебными достижениями и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр

	<p>рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.</p>
Индивидуальные задания	<p>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что

	<p>предполагается проверить);</p> <ul style="list-style-type: none"> • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. <p>Формы контроля самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса; • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	<p>Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Коллоквиум	<p>Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала; • развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей; • расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся; • развитие навыков обобщения различных литературных источников; • предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу. <p>В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • качестве лекционного материала; • сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций; • сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий; • об уровне самостоятельной работы учащихся; • об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения; • степени эрудированности учащихся; • степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися. <p>В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> • об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы; • недостатках самостоятельной проработки материала;

	<ul style="list-style-type: none"> • своим умением излагать материал; • своим умением вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. <p>В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несопадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.</p>
Тестирование	<p>Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. <p>Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие.</p>
Подготовка к зачёту	<p>При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачёта – это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельная работа в течение семестра; • непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; • подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачёта. <p>Для успешной сдачи зачёта обучающиеся должны принимать во внимание, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> • все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, успешной сдаче зачёта; • готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.

Составитель: Ст. преподаватель: Хусаинов В.Х.



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

факультет управления человеческими ресурсами

кафедра организационной психологии и психологии труда

**КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки - 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль) – «Реклама и связи с общественностью в коммерческой
сфере»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения: очная

Москва

2025 год

ОТВЕТЫ К ТЕСТУ:

1. 1
2. 1
3. 2
4. 2,3,4
5. 1,2
6. 2,4,5
7. 1,2,3
8. 1
9. 1,4
10. 2
11. 2
12. 1,2,4
13. 1,3,4
14. 3
15. 1
16. 2
17. 3
18. 2
19. 1
20. 1,3
21. 1,2
22. 2,3,4
23. 4
24. 1
25. 2,3
26. 3,4
27. 3
28. 4
29. 4
30. 2,5
31. 2,3
32. 4
33. 4
34. 2,3
35. 1
36. 2,3
37. 3
38. 4
39. 1,4
40. 2
41. 1,2,3
42. 1,2,4
43. 3
44. 1,2,3
45. 1
46. 1
47. 2
48. 2

49. 2,3
50. 1
51. 3
52. 2
53. 1
54. 1
55. 1,2
56. 1
57. 3,4
58. 1,2
59. 1,2
60. 4