



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Донской государственный технический университет»  
в г. Волгодонске Ростовской области  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора  
Н.М. Сидоркина  
«24» апреля 2023 г.


**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся по направлению подготовки  
09.03.02 Информационные системы и технологии  
программа бакалавриата «Информационные системы и технологии»  
2022 года набора

## Лист согласования


Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Адаптивная физическая культура» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016 № 1000)

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст.преподаватель

  
\_\_\_\_\_ С.В. Четвериков  
подпись

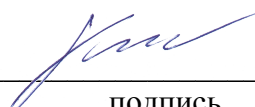
Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_ В.И. Кузнецов  
подпись


**Согласовано:**

Представители работодателей:

Директор НПЦ «Микроэлектроника»

  
\_\_\_\_\_ С.Л. Бондаренко  
подпись

Руководитель отдела ИТ ООО «Профит»

  
\_\_\_\_\_ А.А. Сердюков  
подпись

## Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	С. 4
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	4
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	8
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	10
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	10
Приложение А Карта тестовых заданий	14

## **1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы <sup>1</sup> , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup>	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций <sup>4</sup>
УК-7.	<b>Знать:</b> Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основные положения руководящих документов по физической культуре и спорту; Технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; Основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием;	Лек, С.р	1.1-2.8	Устный опрос, зачет	Посещаемость занятий; устный опрос.

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

<sup>2</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

<sup>3</sup> Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

<sup>4</sup> Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

<p><b>Уметь:</b>  Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями  Пропагандировать здоровый образ жизни  Повышать свой уровень физической подготовленности.</p>	<p>Лек, С.р</p>		<p>Устный опрос, зачет</p>	
<p><b>Владеть:</b>  Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p>	<p>Навыком ведения здорового образа жизни.  Навыком ведения самостоятельной физической тренировки.  Системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	<p>Лек, Ср</p>		<p>Устный опрос, зачет</p>	

## 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Адаптивная физическая культура» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Гимнастика» проводится в форме зачета.

В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов <sup>5</sup> )						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцион	Практи	Лаборат	Лекцион	Практич	Лаборат		Менее 41

<sup>5</sup> Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

ные занятия (X <sub>1</sub> )	ческие занятия (Y <sub>1</sub> )	орные занятия (Z <sub>1</sub> )	ные занятия (X <sub>2</sub> )	еские занятия (Y <sub>2</sub> )	орные занятия (Z <sub>2</sub> )	от 0 до 50 баллов	балла – не зачтено; Более 41 балла – зачтено
-	-	-	-	-	-		
Сумма баллов за 1 блок =			Сумма баллов за 2 блок =				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Устный опрос	<b>25</b>	<b>25</b>
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Физическая культура» проводится в виде устного опроса		
<b>Сумма баллов по дисциплине 100 баллов</b>		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

*Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:*

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;
- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (зачету) баллы;
- вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.



Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

### **1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно - рейтинговой системы, реализуемой в ДГТУ.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса в рамках проведения контрольных точек.

Текущего контроля у обучающихся заочной формы нет.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра после изучения новой темы.

Оценка компетентности осуществляется следующим образом: в процессе беседы выявляется информационная компетентность в соответствии с вопросами устного опроса, затем преподавателем дается комплексная оценка деятельности студента.

Высокую оценку получают студенты, которые при подготовке материала для самостоятельной работы сумели самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его, собрать достаточный фактический материал, показать связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины «Адаптивная физическая культура» осуществляется в процессе промежуточной аттестации на зачете. Условием допуска к зачету является положительная текущая аттестация по всем работам учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

## **2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний**

Вопросы устного опроса и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### **Вопросы устного опроса**

- 1.Отечественная и зарубежная история АФК.
2. История АФК у лиц с поражением слуха.
- 3.История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
- 4.История адаптивного физического воспитания для лиц с нарушением интеллекта.
- 5.Специальное олимпийское движение.
- 6.Предмет АФК
- 7.Цель АФК
- 8.Задачи АФК

9. АФК для лиц с поражением ОДА
10. Особенности АФК для лиц с поражением ОДА
11. Этапы развития АФК с поражением ОДА
12. Что такое адаптивная двигательная рекреация.
13. Основные цели и задачи двигательной рекреации.
14. Преимущества и недостатки адаптивной двигательной рекреации
15. История развития адаптивной двигательной рекреации.
16. Что такое адаптивная двигательная рекреация.
17. Особенности и водные виды адаптивной двигательной рекреации.
18. Преимущества и недостатки водных видов адаптивной двигательной рекреации.
19. Классификации по различным признакам.

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по  
итогам освоения дисциплины

### **Вопросы к зачету по дисциплине АФК**

1. Адаптивная физическая культура, как научная дисциплина
2. Виды адаптивной физической культуры
3. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты.
5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях паралимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
6. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
7. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
8. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
10. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
11. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
12. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
13. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
14. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха
15. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
16. Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности,

наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.

17. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

18. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре

19. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК (вербальные, идеомоторные и психорегуляторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).

20. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.

21. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения;

22. Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной

23. История возникновения и развития Паралимпиады.

24. История возникновения и развития адаптивного спорта глухих.

25. История возникновения и развития Специальной олимпиады.

26. Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

27. Особенности адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью.

28. Методы и средства диагностики физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

29. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки.

30. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

### Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл,	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или	ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает

беспорядочно и неуверенно излагает материал	формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.		материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

## Приложение А

### Карта тестовых заданий

**Компетенция** УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор** УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Дисциплина** Адаптивная физическая культура

### Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

### Комплект тестовых заданий

#### Задания закрытого типа

#### Задания альтернативного выбора

*Выберите один правильный ответ*

#### Простые (1 уровень)

1 В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

А) 1964

Б) 1944

**В) 1924**

2 К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

А) С нарушением интеллекта

**Б) С патологией дыхательных путей**

В) С различными физическими недостатками

3 В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

- А) 1983
- Б) 1924
- В) 1963**

4 В каком году была создана Международная федерация - организация спорта для людей с нарушением интеллекта «СпешлОлимпикс»?

- А) 1988
- Б) 1960
- В) 1968**

5 Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:

- А) Специальное Олимпийское движение
- Б) Специальное Европейское движение**
- В) Всемирные игры глухих

6 В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?

- А) 1976**
- Б) 1970
- В) 1964

**Средне –сложные (2 уровень)**

7 К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- А) Социальная
- Б) Медицинская**
- В) Педагогическая**
- Г) Физическая

8 Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- А) Адаптивной двигательной рекреации**
- Б) Адаптивной физической реабилитации
- В) Адаптивного физического воспитания

9 В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых

- А) 1971
- Б) 1990
- В) 1981**

10 В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе:

- А) Лица с заболеваниями кардио-респираторной системы**
- Б) Лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями
- В) Лица с церебральным параличом
- Г) Лица с нарушением органов слуха

11 Что относится к естественно-средовым средствам?

- А) Физиотерапия
- Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма**
- В) Использование солнечных и воздушных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма

12 Что такое идеомоторное упражнение?

А) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе

Б) Система приемов самовнушения

**В) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками**

13 Что предусматривает принцип социализации?

А) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии

**Б) 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**

В) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе

14 Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?

**А) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни**

Б) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе выполнения физических упражнений

В) Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения

15 Физическая культура сегодня – это

А) Результат человеческой деятельности

**Б) Деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития**

**В) Специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида**

16 Принцип сознательности и активности направлен на

А) Использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе выполнения физических упражнений

Б) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни

**В) Осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии**

17 Социальная интеграция – это

А) Совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды

Б) Стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов)

**В) Активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми**

18 Принцип наглядности предусматривает

**А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений**

Б) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии

В) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе

19 Принцип систематичности и последовательности направлен на

А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений

Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе

**В) Постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения**

20 Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры

А) Социальные

Б) Социально-методические

**В) Общеметодические**

Г) Специально-методические

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

А) Инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий)

Б) Оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач)

**В) Сопроводительные пояснения и замечания**

Г) Устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки

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

А) Как реабилитационный процесс

**Б) Как учебно-педагогический процесс**

В) Как тренировочный процесс

**Сложные (3 уровень)**

23 Что такое аутогенная тренировка?

**А) Психорегулирующая тренировка**

Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе

**В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины**

24 Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?

**А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении**

**Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях**

В) 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

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

А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях

**Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии**

**В) 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**

### **Задания на установление соответствия**

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

### **Простые (1 уровень)**

26 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

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

2 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, например, являющимся причиной инвалидности

А) Адаптивная двигательная рекреация

Б) Адаптивная физическая реабилитация

В) Адаптивный спорт

27 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 К социальным принципам адаптивной физической культуры относятся:

2 К функциям адаптивной физической культуры относятся:

А) Профилактическая, воспитательная, спортивная, коммуникативная  
Б) Коррекционно-развивающая ориентация, возрастная специфика, компенсаторная направленность  
В) Гуманистическая ориентированность, социальная интеграция, приоритет микросоциума

### **Средне-сложные (2 уровень)**

28 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

1 Создание условий для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями через занятия адаптивным физическим воспитанием и спортом

2 Дети и взрослые, имеющие отклонения в развитии и состоянии здоровья постоянного или временного характера и нуждающиеся в создании особых условий для адаптации

А) Цель адаптивной физической культуры  
Б) Объект адаптивной физической культуры  
В) Предмет адаптивной физической культуры

29 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 Способ существования инвалида, постоянно лимитирующий его возможности во всех сферах жизнедеятельности

2 Результат формирования адекватной двигательной базы для обеспечения нормальной двигательной активности

А) Двигательное развитие  
Б) Двигательная функция  
В) Двигательная активность

30 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

1 Объем движений, который может выполнить инвалид в единицу времени без использования дополнительных вспомогательных устройств и посторонней помощи

2 Объем двигательных действий, которые могут быть выполнены инвалидом при условии создания специальных компенсирующих механизмов и корректирующих воздействий

- А) Двигательные способности
- Б) Двигательные возможности
- В) Двигательная база

31 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

- 1 Реабилитационные функции адаптивной физической культуры
- 2 Социальные функции адаптивной физической культуры

- А) Коррекционная, компенсаторная, профилактическая
- Б) Гуманистическая, социализирующая, интегративная

32 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

- 1 Способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности
- 2 Способность выполнять работу заданной интенсивности в конкретном виде деятельности

- А) Общая выносливость
- Б) Специальная выносливость
- В) Скоростная выносливость

33 Установите соответствие:

**(1А, 2В)**

- 1) 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
- 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

- А) Адаптивный спорт
- Б) Адаптивная реабилитация
- В) Адаптивное физическое воспитание

34 Установите соответствие:

**(1В, 2А, 3Б)**

1 Время зарождения, характеризующееся возникновением первых видов организованных занятий физическими упражнениями с инвалидами, появлением первых в России спортивных организаций и секций для инвалидов

А) 1932–1980 гг.

Б) 1980–1992 гг.

В) 1932 г.

2 Время накопления опыта, характеризуемый последующим развитием спорта глухих, деятельным развитием теории и методики лечебной физической культуры, организации занятий лечебной физической культуры, применяя спортивные элементы для людей с поражением опорно-двигательного аппарата

3 Характеризуется становлением адаптивного спорта в нашей стране, которое началось в 1980 г. с создания первой в СССР Федерации спорта инвалидов при Горспорткомитете Ленинграда

### **Сложные (3 уровень)**

35 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

1 Психическое здоровье

2 Здоровье

А) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

Б) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

## **Задания открытого типа**

### **Задания на дополнение**

*Напишите пропущенное слово.*

### **Простые (1 уровень)**

36 Адаптивная физическая культура – это \_\_\_\_\_, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе(**вид физической культуры**)

37 Впервые термин «адаптивная физическая культура» в России был введен в \_\_\_\_\_ году профессором С.П. Евсеевым (**1995**)

38 За рубежом в \_\_\_\_\_ веке стали известны работы \_\_\_\_\_ ученого Линдемана, который впервые подчеркнул разницу между лечебной физической культурой и реабилитационным спортом, что стало основой направления адаптивная физическая культура \_\_\_\_\_ (**19, немецкого**)

39 Адаптивная физическая культура включает в себя три крупных области знания — \_\_\_\_\_ (**физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику**)

40 \_\_\_\_\_ является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно- развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи \_\_\_\_\_ (**физическое упражнение**)

41 Адаптивный \_\_\_\_\_ – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации (**спорт**)

42 Адаптивная физическая \_\_\_\_\_ как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность человека с отклонениями в состоянии здоровья в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности)(**реабилитация**)

### **Средне-сложные (2 уровень)**

43 Адаптивная двигательная \_\_\_\_\_ -это компонент (вид) 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, общении(**рекреация**)

44 Цель адаптивной двигательное рекреации - обеспечение оздоровления, улучшение кондиций, повышение уровня жизнестойкости инвалидов с помощью \_\_\_\_\_ (**движений**)

45 Цель адаптивного спорта - \_\_\_\_\_ инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта(**социализация**)

46 Главная группа задач адаптивной физической культуры - \_\_\_\_\_(**коррекционные, компенсаторные и профилактические**)

47 Занятия адаптивной физкультурой полезны для лиц, имеющих стойкие нарушения функций организма, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, а также для людей пожилого возраста и детей с особыми потребностями \_\_\_\_\_ (**травмы, врожденные патологии и отклонения**)

48 Адаптивное физическое \_\_\_\_\_ – это 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(**воспитание (образование)**)

49 \_\_\_\_\_-приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям(**адаптация**)

50 \_\_\_\_\_-человек, имеющий нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты(**инвалид**)

51 Реабилитация инвалидов -это специфическая деятельность в области \_\_\_\_\_, предполагающая повышение уровня дееспособности лиц отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий(**социальной политики**)

52 Признаки поражения спинного мозга - \_\_\_\_\_ и чувствительности ниже уровня поражения и расстройство функции \_\_\_\_\_(**утрата произвольных движений, тазовых органов**)

53 Абилизация - комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к \_\_\_\_\_, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции(**дефекту**)

54 \_\_\_\_\_- это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения (**социальная интеграция**)

55 Стойкие нарушения \_\_\_\_\_ - поражение звуковоспринимающего (внутреннего уха, слухового нерва) или звукопроводящего (среднего уха) аппарата(**слуха**)

56 \_\_\_\_\_ – ведущий фактор развития физических способностей(**движение**)

57 \_\_\_\_\_ - это совокупность психических, морфологических, физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления или противодействия ему с помощью мышечных напряжений (**мышечная сила**)

58 \_\_\_\_\_ особенно влияет на скорость передвижения в циклических видах физических упражнений (**темп движений**)

59 \_\_\_\_\_ – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности (**выносливость**)

60 \_\_\_\_\_ определяется спецификой вида адаптивного спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление (**специальная выносливость**)

61 Основные методы развития скоростной выносливости: повторный, переменный, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, соревновательный (**интервальный, игровой**)

62 Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), обеспечивающий способность выполнять движения с \_\_\_\_\_ (**максимальной амплитудой**)

63 \_\_\_\_\_ - это совокупность психологических, морфологических, физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), обеспечивающая умение целесообразно строить движения, управлять ими и в случае необходимости быстро перестраивать их (**координационные способности**)

64 Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: \_\_\_\_\_, различных прыжков, \_\_\_\_\_, перелезаний, \_\_\_\_\_ (**бега, лазания, метания**)

65 Методы и методические приемы, способствующие развитию координационных способностей: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, игровой, соревновательный метод (**повторный метод, вариативный метод**)

66 Координация движений – способность к \_\_\_\_\_ согласованным движениям тела и его частей (**упорядоченным**)

### **Сложные (3 уровень)**

67 В координационные способности входят следующие составляющие: \_\_\_\_\_, дифференцирование движений в пространстве, во времени, по усилиям и ритму, \_\_\_\_\_, ритмичность движений (**координация движений, ориентировка в пространстве**)

68 Средствами силовой подготовки являются упражнения с повышенным сопротивлением: упражнения с преодолением массы \_\_\_\_\_, упражнения с \_\_\_\_\_, упражнения в \_\_\_\_\_ (**собственного тела, внешним сопротивлением, изометрическом режиме**)

69 Зависимость развития физических способностей от двигательных режимов: каждое последующее упражнение выполняется в фазе не \_\_\_\_\_ работоспособности, каждое последующее упражнение выполняется в фазе \_\_\_\_\_ восстановления

работоспособности, каждое последующее упражнение выполняется в фазе \_\_\_\_\_ (повышенной работоспособности)(**довосстановления, полного, сверхвосстановления**)

70 Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие \_\_\_\_\_, имеющего отклонения в состоянии здоровья (**жизнеспособности человека**)

### Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Адаптивная физическая культура			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

### Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Адаптивная физическая культура			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение	
1.1.1	1 В каком году была создана первая спортивная организация глухих? А) 1964 Б) 1944 В) 1924 2 К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится: А) С нарушением интеллекта Б) С патологией дыхательных путей В) С различными физическими недостатками	26 Установите соответствие: 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 2 Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий	36 Адаптивная физическая культура – это _____, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе 37 Впервые термин «адаптивная физическая культура» в России был введен в _____ году профессором С.П. Евсеевым 38 За рубежом в _____ веке стали известны работы _____ ученого Линдемана, который	



	<p>3 В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?          А) 1983          Б) 1924          В) 1963</p> <p>4 В каком году была создана Международная федерация - организация спорта для людей с нарушением интеллекта «СпешлОлимпикс»?          А) 1988          Б) 1960          В) 1968</p> <p>5 Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:          А) Специальное Олимпийское движение          Б) Специальное Европейское движение          В) Всемирные игры глухих</p>	<p>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, например, являющимся причиной инвалидности)          А) Адаптивная двигательная рекреация          Б) Адаптивная физическая реабилитация          В) Адаптивный спорт</p> <p>27 Установите соответствие:          1 К социальным принципам адаптивной физической культуры относятся:          2 К функциям адаптивной физической культуры относятся:          А) Профилактическая, воспитательная, спортивная, коммуникативная          Б) Коррекционно-развивающая ориентация, возрастная специфика, компенсаторная направленность          В) Гуманистическая ориентированность, социальная интеграция, приоритет микросоциума</p>	<p>впервые подчеркнул разницу между лечебной физической культурой и реабилитационным спортом, что стало основой направления адаптивная физическая культура _____</p> <p>39 Адаптивная физическая культура включает в себя три крупных области знания- _____</p> <p>40 _____ является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи</p> <p>41 Адаптивный _____ – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации</p> <p>42 Адаптивная физическая _____ как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность человека с отклонениями в состоянии здоровья в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности)</p>
1.1.2	<p>6 В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?          А) 1976          Б) 1970          В) 1964</p> <p>7 К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):          А) Социальная          Б) Медицинская          В) Педагогическая</p>	<p>28 Установите соответствие:          1 Создание условий для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями через занятия адаптивным физическим воспитанием и спортом          2 Дети и взрослые, имеющие отклонения в развитии и состоянии здоровья постоянного или временного характера и нуждающиеся в создании особых условий для адаптации</p>	<p>43 Адаптивная двигательная _____ - это компонент (вид) 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, общении</p> <p>44 Цель адаптивной двигательное рекреации - обеспечение оздоровления, улучшение кондиций, повышение уровня</p>

	<p>Г) Физическая</p> <p>8 Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:</p> <p>А) Адаптивной двигательной рекреации</p> <p>Б) Адаптивной физической реабилитации</p> <p>В) Адаптивного физического воспитания</p> <p>9 В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых</p> <p>А) 1971</p> <p>Б) 1990</p> <p>В) 1981</p> <p>10 В Паралимпийских играх спортсмены не состязаются в группе:</p> <p>А) Лица с заболеваниями кардио-респираторной системы</p> <p>Б) Лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями</p> <p>В) Лица с церебральным параличом</p> <p>Г) Лица с нарушением органов слуха</p> <p>11 Что относится к естественно-средовым средствам?</p> <p>А) Физиотерапия</p> <p>Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма</p> <p>В) Использование солнечных и воздушных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма</p> <p>12 Что такое идеомоторное упражнение?</p> <p>А) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе</p> <p>Б) Система приемов самовнушения</p> <p>В) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его</p>	<p>А) Цель адаптивной физической культуры</p> <p>Б) Объект адаптивной физической культуры</p> <p>В) Предмет адаптивной физической культуры</p> <p>29 Установите соответствие:</p> <p>1 Способ существования инвалида, постоянно лимитирующий его возможности во всех сферах жизнедеятельности</p> <p>2 Результат формирования адекватной двигательной базы для обеспечения нормальной двигательной активности</p> <p>А) Двигательное развитие</p> <p>Б) Двигательная функция</p> <p>В) Двигательная активность</p> <p>30 Установите соответствие:</p> <p>1 Объем движений, который может выполнить инвалид в единицу времени без использования дополнительных вспомогательных устройств и посторонней помощи</p> <p>2 Объем двигательных действий, которые могут быть выполнены инвалидом при условии создания специальных компенсирующих механизмов и корригирующих воздействий</p> <p>А) Двигательные способности</p> <p>Б) Двигательные возможности</p> <p>В) Двигательная база</p> <p>31 Установите соответствие:</p> <p>1 Реабилитационные функции адаптивной физической культуры</p> <p>2 Социальные функции адаптивной физической культуры</p> <p>А) Коррекционная, компенсаторная, профилактическая</p> <p>Б) Гуманистическая, социализирующая, интегративная</p> <p>32 Установите соответствие:</p> <p>1 Способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности</p> <p>2 Способность выполнять работу заданной интенсивности в</p>	<p>жизнестойкости инвалидов с помощью _____</p> <p>45 Цель адаптивного спорта - _____ инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта</p> <p>46 Главная группа задач адаптивной физической культуры- _____</p> <p>47 Занятия адаптивной физкультурой полезны для лиц, имеющих стойкие нарушения функций организма, _____, _____, а также для людей пожилого возраста и детей с особыми потребностями _____</p> <p>48 Адаптивное _____ - это 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>49 _____ - приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям</p> <p>50 _____ - человек, имеющий нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты</p> <p>51 Реабилитация инвалидов - это специфическая деятельность в области _____, предполагающая повышение уровня дееспособности лиц отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий</p> <p>52 Признаки поражения спинного мозга - _____ и чувствительности ниже уровня поражения и расстройство</p>
--	---	--	--

	<p>решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками</p> <p>13 Что предусматривает принцип социализации?</p> <p>А) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии</p> <p>Б) 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</p> <p>В) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе</p> <p>14 Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?</p> <p>А) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни</p> <p>Б) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений</p> <p>В) Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения</p> <p>15 Физическая культура сегодня – это</p> <p>А) результат человеческой деятельности</p> <p>Б) деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития</p> <p>В) специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы</p>	<p>конкретном виде деятельность</p> <p>А) Общая выносливость</p> <p>Б) Специальная выносливость</p> <p>В) Скоростная выносливость</p> <p>33 Установите соответствие:</p> <p>1) 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</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>А) Адаптивный спорт</p> <p>В) Адаптивная реабилитация</p> <p>В) Адаптивное физическое воспитание</p> <p>34 Установите соответствие:</p> <p>1 Время зарождения, характеризующееся возникновением первых видов организованных занятий физическими упражнениями с инвалидами, появлением первых в России спортивных организаций и секций для инвалидов</p> <p>2 Время накопления опыта, характеризуемый последующим развитием спорта глухих, деятельным развитием теории и методики лечебной физической культуры, организации занятий лечебной физической</p>	<p>функции _____</p> <p>53 Абилитация - комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к _____, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции</p> <p>54 _____ - это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения</p> <p>55 Стойкие нарушения _____ - поражение звуковоспринимающего (внутреннего уха, слухового нерва) или звукопроводящего (среднего уха) аппарата</p> <p>56 _____ – ведущий фактор развития физических способностей</p> <p>57 _____ - это совокупность психических, морфологических, физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), единство которых в структуре двигательной функциональной системы обеспечивает способность к преодолению внешнего сопротивления или противодействия ему с помощью мышечных напряжений</p> <p>58 _____ особенно влияет на скорость передвижения в циклических видах физических упражнений</p> <p>59 _____ – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности</p> <p>60 _____ определяется спецификой вида адаптивного спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать</p>
--	--	--	--

	<p>совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида</p> <p>16 Принцип сознательности и активности направлен на</p> <p>А) Использование всех органов чувств и активизацию сохраннных функций в процессе выполнения физических упражнений</p> <p>Б) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни</p> <p>В) Осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии</p> <p>17 Социальная интеграция – это</p> <p>А) Совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды</p> <p>Б) Стимуляция основных органов чувств, индивидуальных особенностей чувственного восприятия (доминирования зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов)</p> <p>В) активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми</p> <p>18 Принцип наглядности предусматривает</p> <p>А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохраннных функций в процессе выполнения физических упражнений</p> <p>Б) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии</p> <p>В) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовку к</p>	<p>культуры, применяя спортивные элементы для людей с поражением опорно-двигательного аппарата</p> <p>А) 1932–1980 гг.</p> <p>Б) 1980–1992 гг.</p> <p>В) 1932 г.</p>	<p>утомление</p> <p>61 Основные методы развития скоростной выносливости: повторный, переменный, _____, _____, соревновательный</p> <p>62 Гибкость – комплекс психологических, морфологических и физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями инвалидов), обеспечивающий способность выполнять движения с _____</p> <p>63 _____ - это совокупность психологических, морфологических, физиологических компонентов организма (лиц с ограниченными возможностями и инвалидов), обеспечивающая умение целесообразно строить движения, управлять ими и в случае необходимости быстро перестраивать их (координационные)</p> <p>64 Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: _____, различных прыжков, _____, перелезаний, _____</p> <p>65 Методы и методические приемы, способствующие развитию координационных способностей: _____, _____, игровой, соревновательный метод</p> <p>66 Координация движений – способность к _____ согласованным движениям тела и его частей (упорядоченным)</p>
--	---	--	--

	<p>самостоятельной жизни в обществе</p> <p>19 Принцип систематичности и последовательности направлен на</p> <p>А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений</p> <p>Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе</p> <p>В) Постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения</p> <p>20 Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры</p> <p>А) Социальные</p> <p>Б) Социально-методические</p> <p>В) Общесметодические</p> <p>Г) Специально-методические</p> <p>21 К числу специализированных средств и приемов вербального (речевого) воздействия на занимающихся относятся</p> <p>А) Инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий)</p> <p>Б) Оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач)</p> <p>В) Сопроводительные пояснения и замечания</p> <p>Г) Устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки</p> <p>22 Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры?</p>		
--	---	--	--

	<p>А) Как реабилитационный процесс</p> <p>Б) Как врачебно-педагогический процесс</p> <p>В) Как тренировочный процесс</p>		
1.1.3	<p>23 Что такое аутогенная тренировка?</p> <p>А) Психорегулирующая тренировка</p> <p>Б) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе</p> <p>В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины</p> <p>24 Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?</p> <p>А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении</p> <p>Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях</p> <p>В) 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>25 Что такое креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры?</p>	<p>35 Установите соответствие:</p> <p>1 Психическое здоровье</p> <p>2 Здоровье</p> <p>А) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов</p> <p>Б) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов</p>	<p>67 В координационные способности входят следующие составляющие: _____, дифференцирование движений в пространстве, во времени, по усилиям и ритму, _____, ритмичность движений</p> <p>68 Средствами силовой подготовки являются упражнения с повышенным сопротивлением, упражнения с преодолением массы _____, упражнения с _____, упражнения в _____</p> <p>69 Зависимость развития физических способностей от двигательных режимов: каждое последующее упражнение выполняется в фазе не _____ работоспособности, каждое последующее упражнение выполняется в фазе _____ восстановления работоспособности, каждое последующее упражнение выполняется в фазе _____</p> <p>70 Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие _____, имеющего отклонения в состоянии здоровья</p>

	<p>А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях</p> <p>Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии</p> <p>В) 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>		
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

## Критерии оценивания

### Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

### Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

## Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа	№	Вид физической культуры
1	В) 1924	36	Вид физической культуры
2	Б) С патологий дыхательных путей	37	1995
3	В) 1963	38	19, немецкого
4	В) 1968	39	Физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику
		40	Физическое упражнение

<b>5</b>	Б) Специальное Европейское движение
<b>6</b>	А) 1976
<b>7</b>	Б) Медицинская В) Педагогическая
<b>8</b>	А) Адаптивной двигательной рекреации
<b>9</b>	В) 1981
<b>10</b>	А) Лица с заболеванием кардио-респираторной системы
<b>11</b>	Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма
<b>12</b>	В) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками
<b>13</b>	Б) 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
<b>14</b>	А) Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни
<b>15</b>	Б) Деятельность и ее социальные и

<b>41</b>	Спорт
<b>42</b>	Реабилитация
<b>43</b>	Рекреация
<b>44</b>	Движение
<b>45</b>	Социализация
<b>46</b>	Коррекционные, компенсаторные и профилактические
<b>47</b>	Травмы, врожденные патологии отклонения
<b>48</b>	Воспитание (образование)
<b>49</b>	Адаптация
<b>50</b>	Инвалид
<b>51</b>	Социальной политики



	индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития В) пещифический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида
<b>16</b>	В) Осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии
<b>17</b>	В) Активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми
<b>18</b>	А) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений
<b>19</b>	В) Постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для

<b>52</b>	Утрата произвольных движение, тазовых органов
<b>53</b>	Дефекту
<b>54</b>	Социальная интеграция
<b>55</b>	Слуха

	личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения
<b>20</b>	А) Социальные В) Общеметодические Г) Специально-методические
<b>21</b>	А)Инструктирование (точное и емкое объяснение при постановке заданий) Б) Оценочные суждения (оценка выполненных заданий с пояснением ошибок, причин удач и неудач) В)Сопроводительные пояснения и замечания
<b>22</b>	Б) Как врачебно-педагогический процесс
<b>23</b>	А)Психорегулирующая тренировка В) Система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины
<b>24</b>	А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях

<b>56</b>	Движение
<b>57</b>	Мышечная сила
<b>58</b>	Темп движений
<b>59</b>	Выносливость
<b>60</b>	Специальная выносливость

<b>25</b>	Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии В) 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	<b>61</b>	Интервальный, игровой
<b>26</b>	1Б, 2А	<b>62</b>	Максимальной амплитудой
<b>27</b>	1В, 2А	<b>63</b>	Координационные способности
<b>28</b>	1А, 2Б	<b>64</b>	Бега, лазания, метания
<b>29</b>	1В, 2А	<b>65</b>	Повторный метод, вариативный метод
<b>30</b>	1А, 2Б	<b>66</b>	Упорядоченным
<b>31</b>	1А, 2Б	<b>67</b>	Координация движения, ориентировка в пространстве
<b>32</b>	1А, 2Б	<b>68</b>	Собственного тела, внешним сопротивлением, изометрическом режиме
<b>33</b>	1А, 2В	<b>69</b>	Довосстановления, полного, сверхвосстановления
<b>34</b>	1В, 2А, 3Б	<b>70</b>	Жизнеспособности человека
<b>35</b>	1Б, 2А		

## Демоверсия

### Комплект тестовых заданий

**Компетенция** УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор** УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Дисциплина** Адаптивная физическая культура

## Задания закрытого типа

### Задания альтернативного выбора

Выберите *один* правильный ответ

#### Простые (1 уровень)

1 В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- А) 1964
- Б) 1944
- В) 1924**

2 К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

- А) С нарушением интеллекта
- Б) С патологией дыхательных путей**
- В) С различными физическими недостатками

#### Средне – сложные (2 уровень)

3 К видам реабилитации инвалидов не относятся (укажите 2 правильных ответа):

- А) Социальная
- Б) Медицинская**
- В) Педагогическая**
- Г) Физическая

4 Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- А) Адаптивной двигательной рекреации**
- Б) Адаптивной физической реабилитации
- В) Адаптивного физического воспитания

5 В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых

- А) 1971
- Б) 1990
- В) 1981**

6 В Паралимпийских играх спортсмены не соревнуются в группе:

- А) Лица с заболеваниями кардио-респираторной системы**
- Б) Лица с ампутациями и прочими двигательными нарушениями
- В) Лица с церебральным параличом
- Г) Лица с нарушением органов слуха

7 Что относится к естественно-средовым средствам?

- А) Физиотерапия
- Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма**
- В) Использование солнечных и воздушных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма

8 Что такое идеомоторное упражнение?

- А) Процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе
- Б) Система приемов самовнушения**

**В) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками**

9 Что предусматривает принцип социализации?

А) Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии

**Б) 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**

В) Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе

**Сложные (3 уровень)**

10 Что из себя представляет экстремальный вид двигательной активности?

**А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении**

**Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях**

В) 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

**Задания на установление соответствия.**

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

**Простые (1 уровень)**

11 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

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

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

А) Адаптивная

двигательная рекреация

Б) Адаптивная

физическая реабилитация

В) Адаптивный спорт

2 Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении,

**Средне-сложные (2 уровень)**

12 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

1 Создание условий для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями через занятия адаптивным физическим воспитанием и спортом

2 Дети и взрослые, имеющие отклонения в развитии и состоянии здоровья постоянного или временного характера и нуждающиеся в создании особых условий для адаптации

А) Цель адаптивной физической культуры

Б) Объект адаптивной физической культуры  
В) Предмет адаптивной физической культуры

13 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 Способ существования инвалида, постоянно лимитирующий его возможности во всех сферах жизнедеятельности

2 Результат формирования адекватной двигательной базы для обеспечения нормальной двигательной активности

А) Двигательное развитие  
Б) Двигательная функция  
В) Двигательная активность

14 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

1 Объем движений, который может выполнить инвалид в единицу времени без использования дополнительных вспомогательных устройств и посторонней помощи

2 Объем двигательных действий, которые могут быть выполнены инвалидом при условии создания специальных

компенсирующих механизмов и  
корректирующих воздействий

А) Двигательные способности  
Б) Двигательные возможности  
В) Двигательная база

### Сложные (3 уровень)

15 Установите соответствие:

(1Б,2А)

1 Психическое здоровье

2 Здоровье

А) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

Б) Состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов

### Задания открытого типа

#### Задания на дополнение

*Напишите пропущенное слово.*

#### Простые (1 уровень)

16 Адаптивная физическая культура включает в себя три крупных области знания —

\_\_\_\_\_ (физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику)

17 \_\_\_\_\_ является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно- развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи \_\_\_\_\_

(физическое упражнение)

18 Адаптивный \_\_\_\_\_ – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации (**спорт**)

#### Средне-сложные (2 уровень)

19 Адаптивная двигательная \_\_\_\_\_ -это компонент (вид) 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, общении (**рекреация**)

20 Цель адаптивной двигательной рекреации - обеспечение оздоровления, улучшение кондиций, повышение уровня жизнестойкости инвалидов с помощью \_\_\_\_\_ (движений)

21 Цель адаптивного спорта - \_\_\_\_\_ инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья и повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта (**социализация**)

22 Главная группа задач адаптивной физической культуры - \_\_\_\_\_ (коррекционные, компенсаторные и профилактические)

23 Занятия адаптивной физкультурой полезны для лиц, имеющих стойкие нарушения функций организма, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, а также для людей пожилого возраста и детей с особыми потребностями \_\_\_\_\_ (**травмы, врожденные патологии и отклонения**)

24 Адаптивное физическое \_\_\_\_\_ – это 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 (**воспитание (образование)**)

25 \_\_\_\_\_-приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям (**адаптация**)

26 \_\_\_\_\_-человек, имеющий нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты (**инвалид**)

27 Реабилитация инвалидов -это специфическая деятельность в области \_\_\_\_\_, предполагающая повышение уровня дееспособности лиц отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного применения медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий (**социальной политики**)

28 Признаки поражения спинного мозга - \_\_\_\_\_ и чувствительности ниже уровня поражения и расстройство функции \_\_\_\_\_ (**утрата произвольных движений, тазовых органов**)

### Сложные (3 уровень)

29 В координационные способности входят следующие составляющие: \_\_\_\_\_, дифференцирование движений в пространстве, во времени, по усилиям и ритму, \_\_\_\_\_, ритмичность движений (**координация движений, ориентировка в пространстве**)

30 Средствами силовой подготовки являются упражнения с повышенным сопротивлением: упражнения с преодолением массы \_\_\_\_\_, упражнения с \_\_\_\_\_, упражнения в \_\_\_\_\_ (**собственного тела, внешним сопротивлением, изометрическом режиме**)

## Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	В) 1924
2	Б) С патологией дыхательных путей
3	Б) Медицинская В) Педагогическая
4	А) Адаптивной

16	физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику
17	физическое упражнение
18	спорт
19	рекреация
20	движений



	двигательной рекреации
<b>5</b>	В) 1981
<b>6</b>	А) Лица с заболеваниями кардио- респираторной системы
<b>7</b>	Б) Использование воды в целях укрепления здоровья, закаливания организма
<b>8</b>	В) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах, операциях, совершаемых при обычном исполнении с ошибками
<b>9</b>	Б) 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
<b>10</b>	А) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в

<b>21</b>	социализация
<b>22</b>	коррекционные, компенсаторные и профилактические
<b>23</b>	травмы, врожденные патологии и отклонения
<b>24</b>	образование
<b>25</b>	адаптация
<b>26</b>	инвалид

	состоянии здоровья в повышенном напряжении Б) Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях
<b>11</b>	1Б, 2А
<b>12</b>	1А, 2Б
<b>13</b>	1В, 2А
<b>14</b>	1А, 2Б
<b>15</b>	1Б,2А

<b>27</b>	социальной политики
<b>28</b>	утрата произвольных движений, тазовых органов
<b>29</b>	координация движений, ориентировка в пространстве
<b>30</b>	собственного тела, внешним сопротивлением, изометрическом режиме