



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»  
2023 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  
итомам 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 сохранных 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 сохранных 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 сохранных 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		
	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</p> <p>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>_____</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 Адаптация - 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) Общеметодические</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

25	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	61	Интервальный, игровой
26	1Б, 2А	62	Максимальной амплитудой
27	1В, 2А	63	Координационные способности
28	1А, 2Б	64	Бега, лазания, метания
29	1В, 2А	65	Повторный метод, вариативный метод
30	1А, 2Б	66	Упорядоченным
31	1А, 2Б	67	Координация движения, ориентировка в пространстве
32	1А, 2Б	68	Собственного тела, внешним сопротивлением, изометрическом режиме
33	1А, 2В	69	Довосстановления, полного, сверхвосстановления
34	1В, 2А, 3Б	70	Жизнеспособности человека
35	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