

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)

**Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.

2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине**

Адаптивная физическая культура

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс:: ОФО 4 курс (8 семестр), 4 курс (А семестр)

Разработчик:

ассистент кафедры

физической культуры и охраны жизнедеятельности

 Решетило Е.К.

«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины История физической культуры и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование. ФГОС № 940 от 19.09.2017 г.

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
Общепрофессиональные	
ОПК-6	<i>ОПК-6.1.</i> Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся. <i>ОПК-6.2.</i> Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся. <i>ОПК-6.3.</i> Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций:

способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6).

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
<p>Тема 1. Истоки зарождения адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура в системе образования. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Теория и организация адаптивной физической культуры. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.</p>	ОПК-6	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
<p>Тема 2. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорнодвигательного аппарата. История адаптивной физической культуры для лиц с поражением слуха, зрения, нарушением интеллекта.</p>	ОПК-6	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
<p>Тема 3. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Основные опорные концепции, теории и принципы адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры в дополнительном образовании.</p>	ОПК-6	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.

Тема 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.		
Текущая аттестация	ОПК-6	Контрольная работа / тест
Промежуточная аттестация	ОПК-6	Зачет

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ОПК-6 Способность формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p>Знает: значение адаптивной физической культуры в системе образования и ее основные понятия; цель и задачи адаптивной физической культуры и ее отличия от других отраслей знаний; содержание и особенности деятельности в области теории и организации адаптивной физической культуры; опыт организации адаптивной физической культуре в России и за рубежом; способы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; актуальные проблемы в области адаптивной физической культуры.</p> <p>умеет: формулировать задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные и др.), ставить актуальные задачи, подбирать соответствующие средства и методы интеллектуального, эмоционально-волевого, нравственного, эстетического, экологического и других видов воспитания личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, их социализации в процессе занятий адаптивной физической культурой; применять современные методики организации учебно-воспитательного процесса в системе адаптивного физического воспитания; использовать полученные знания по предмету в профессиональной деятельности, обосновывать цели и решать задачи в реализации содержания адаптивной физической культуры в системе специального образования; подбирать соответствующие средства и методы их решения для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся,</p>

	<p>в том числе с особыми образовательными потребностями, регулировать физическую нагрузку в процессе занятий;</p> <p>приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой, формировать аксиологическую концепцию жизни у данной категории населения с установкой на здоровый образ жизни, максимальную самореализацию в качестве социально и индивидуально значимого субъекта</p> <p>владеет: навыками осуществления профессиональной деятельности;</p> <p>методами оптимизации состояния и восстановления людей с ограниченными физическими возможностями, затраченными в процессе основного вида деятельности;</p> <p>способностью анализировать социально-значимые проблемы и процессы;</p> <p>навыками планирования содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;</p> <p>умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармонического развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p> <p>психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>
--	---

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы ОФО	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 8 заданий)	40
Самостоятельная работа	20
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Вид текущей учебной работы ЗФО	Количество баллов
Практические задания (10 бал. * 2 задания)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к	Не зачтено

		минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение	
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 Оценочные средства текущего контроля (типовые).

Вопросы для устного опроса:

1. Адаптивная физическая культура в системе образования.
2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики.
4. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
5. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
6. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
7. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой.
10. Основные опорные концепции, теории и принципы адаптивной физической культуры.
11. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры.
12. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
13. Основные закономерности развития физических способностей.
14. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
15. Контроль за процессом адаптивного физического воспитания

Темы для подготовки реферативной работы:

1. Истоки зарождения адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура в системе образования.
2. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область

- социальной практики. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
4. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
 5. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
 6. История адаптивной физической культуры для лиц с поражением слуха, зрения, нарушением интеллекта.
 7. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
 8. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой.
 9. Основные опорные концепции, теории и принципы адаптивной физической культуры.
 10. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры в дополнительном образовании.
 11. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
 12. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
 13. Адаптивная физическая культура в специальном образовании.
 14. Адаптивный спорт.

Практические задания:

1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука, учебная дисциплина и важная область социальной практики. Основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры.
2. Содержание и особенности деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.
3. Становление и развитие адаптивной физической культуры среди лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
4. История адаптивной физической культуры для лиц с поражением слуха, зрения, нарушением интеллекта.
5. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
6. Педагогические задачи и средства адаптивной физической культуры в дополнительном образовании.
7. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
8. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.

Темы для подготовки мультимедийных презентаций:

1. Адаптивная физическая культура как путь преодоления психологических комплексов, полноценного общения.

2. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой.
3. Занятия адаптивным спортом как средство социализации людей с ограниченными физическими возможностями.
4. Принцип диагностики уровня развития физических способностей в адаптивной физической культуре.
5. Особенности развития физических способностей у инвалидов разных ноозологических групп.
6. Основные задачи педагога адаптивной физической культуры по реализации трудового воспитания.
7. Основные задачи педагога адаптивной физической культуры по реализации интеллектуального воспитания.
8. Средства рекреативно-оздоровительной гимнастики для лиц с ограниченными физическими возможностями.
9. Креативные (художественно-музыкальные) виды двигательной активности для лиц с ограниченными физическими возможностями.
10. Чемпионы параолимпийских игр и их герои.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Что такое адаптивная физическая культура?

- a) Специально разработанная система упражнений для спортсменов
- b) Программа физического воспитания для детей школьного возраста
- c) Система физической активности для людей с ограниченными возможностями
- d) Система профессионального спортивного тренинга

2. Какая основная цель адаптивной физической культуры?

- a) Реабилитация и социальная интеграция людей с ограниченными возможностями
- b) Подготовка к профессиональным соревнованиям
- c) Обучение детей основам физической активности
- d) Улучшение физической формы профессиональных спортсменов

3. Какие группы населения наиболее нуждаются в адаптивной физической культуре?

- a) Дети дошкольного возраста
- b) Люди с ограниченными физическими возможностями
- c) Профессиональные спортсмены
- d) Студенты вузов

4. Какой метод используется в адаптивной физической культуре для восстановления после травм?

- a) Лечебная физическая культура (ЛФК)
- b) Атлетическая подготовка

- c) Йога
- d) Аэробные упражнения

5. Какие специалисты работают в области адаптивной физической культуры?

- a) Спортивные психологи
- b) Инструкторы по лечебной физкультуре
- c) Тренеры по бодибилдингу
- d) Судьи спортивных соревнований

6. Что является основным критерием при разработке программы адаптивной физической культуры?

- a) Возраст участника
- b) Уровень физической подготовки
- c) Тип и степень ограничений участника
- d) Мотивация к занятиям

7. Какой из перечисленных видов спорта относится к адаптивной физической культуре?

- a) Футбол
- b) Теннис
- c) Паралимпийские виды спорта
- d) Лыжный спорт

8. В чем отличие адаптивной физической культуры от традиционной физической культуры?

- a) В интенсивности тренировок
- b) В возрастных ограничениях
- c) В учете физических возможностей участников
- d) В целях занятий

9. Какую роль играет адаптивная физическая культура в социальной реабилитации?

- a) Развивает спортивные навыки
- b) Способствует социальной интеграции и улучшению качества жизни
- c) Помогает найти работу
- d) Препятствует профессиональному развитию

10. Какие факторы могут ограничивать участие в адаптивной физической культуре?

- a) Возраст
- b) Медицинские противопоказания
- c) Недостаток оборудования
- d) Уровень образования

11. Какой из принципов лежит в основе занятий адаптивной физической культурой?

- a) Индивидуальный подход
- b) Массовость и доступность
- c) Интенсивность и нагрузка
- d) Конкурентность и соревнования

12. Какие особенности работы с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата в адаптивной физической культуре?

- a) Увеличение физической нагрузки
- b) Акцент на развитие подвижности и координации
- c) Подготовка к соревнованиям
- d) Обучение основам правильного питания

13. Как адаптивная физическая культура помогает людям с нарушениями зрения?

- a) Повышает уровень зрения
- b) Развивает координацию движений и ориентацию в пространстве
- c) Усиливает работу сердечно-сосудистой системы
- d) Подготавливает к физическим нагрузкам

14. Какая методика используется в адаптивной физической культуре для людей с ДЦП (детским церебральным параличом)?

- a) Метод Бобат
- b) Методика Гимнастики на основе йоги
- c) Метод Пилатес
- d) Программа кроссфита

15. Какой аспект наиболее важен при организации адаптивных спортивных мероприятий?

- a) Призовой фонд
- b) Количество участников
- c) Доступность и безопасность для всех категорий людей
- d) Профессиональные тренеры

16. Какая роль родителей в процессе занятий адаптивной физической культурой для детей с особыми потребностями?

- a) Организация тренировок
- b) Поддержка и мотивация ребенка
- c) Разработка программы занятий
- d) Проведение физических нагрузок

17. Какие упражнения рекомендуется использовать при работе с людьми с интеллектуальными нарушениями?

- a) Упражнения, направленные на развитие координации и простых двигательных навыков
- b) Силовые тренировки
- c) Высокоинтенсивные аэробные упражнения
- d) Тренировки на выносливость

18. Какая физическая активность лучше всего подходит для людей с нарушениями слуха?

- a) Кардиотренировки
- b) Командные виды спорта с элементами визуальной координации
- c) Статические упражнения
- d) Легкая атлетика

19. Какой подход используется для адаптации физической активности для пожилых людей с ограниченными возможностями?

- a) Интенсивные тренировки на выносливость
- b) Умеренные нагрузки с акцентом на растяжку и поддержание подвижности суставов
- c) Водные виды спорта
- d) Кардио- и силовые тренировки с высокой интенсивностью

20. Какую пользу приносит адаптивная физическая культура для психического здоровья?

- a) Увеличивает силу и выносливость
- b) Снижает уровень стресса и тревоги, способствует эмоциональной стабильности
- c) Улучшает зрение
- d) Помогает контролировать вес

21. Какой из следующих видов спорта адаптирован для людей с нарушениями зрения?

- a) Баскетбол
- b) Волейбол
- c) Голбол
- d) Бокс

22. Как часто рекомендуется проводить занятия адаптивной физической культурой для людей с хроническими заболеваниями?

- a) Регулярно, 2-3 раза в неделю с умеренной нагрузкой
- b) Ежедневно с максимальной интенсивностью
- c) 1 раз в месяц для поддержки тонуса
- d) Занятия не рекомендуются

23. Какие из перечисленных упражнений полезны для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата?

- a) Бег с высокой скоростью
- b) Упражнения на гибкость и баланс
- c) Прыжки в длину
- d) Тяжелая атлетика

24. Какие психологические аспекты важно учитывать при проведении занятий адаптивной физической культурой?

- a) Уровень мотивации к соревнованиям
- b) Эмоциональное состояние и степень уверенности в своих силах
- c) Интенсивность физической нагрузки
- d) Способность к быстрой реакции

25. Какие мероприятия проводятся в рамках Паралимпийских игр?

- a) Только индивидуальные виды спорта
- b) Командные и индивидуальные соревнования для людей с разными типами инвалидности
- c) Тренировки для профессиональных спортсменов
- d) Марафонские забеги для всех категорий участников

26. Какая роль отводится инклюзивным спортивным мероприятиям?

- a) Социальная интеграция людей с ограниченными возможностями
- b) Подготовка к профессиональному спорту
- c) Обучение основам физической культуры
- d) Привлечение внимания к проблемам экологии

27. Какой вид адаптивного спорта популярен среди людей с нарушением слуха?

- a) Волейбол среди глухих (деволей)
- b) Теннис
- c) Плавание
- d) Легкая атлетика

28. Что означает принцип доступности в адаптивной физической культуре?

- a) Упрощение упражнений для всех
- b) Снижение требований к уровню подготовки
- c) Создание условий для участия людей с разными ограничениями
- d) Максимальная интенсивность тренировок

29. Какие факторы определяют выбор программы занятий в адаптивной физической культуре?

- a) Медицинские показания и индивидуальные возможности человека
- b) Уровень мотивации
- c) Наличие специального оборудования
- d) Программы тренеров

30. Какой тип адаптивных спортивных игр разработан специально для людей с нарушением зрения?

- a) Голбол
- b) Пляжный волейбол
- c) Паралимпийская легкая атлетика
- d) Керлинг

31. Какая из следующих тренировок больше всего подходит для людей с поражениями спинного мозга?

- a) Тяжелая атлетика
- b) Силовые тренировки с отягощениями
- c) Упражнения на укрепление мышц рук и развитие гибкости
- d) Йога на свежем воздухе

32. Что важно учитывать при адаптации водных видов спорта для людей с ограниченными возможностями?

- a) Интенсивность тренировок
- b) Безопасность и поддержка в воде
- c) Скорость выполнения упражнений
- d) Количество участников

33. Как адаптивная физическая культура влияет на улучшение качества жизни?

- a) Позволяет достичь высокого уровня спортивных достижений
- b) Способствует физической и психологической реабилитации, улучшению здоровья
- c) Приводит к снижению массы тела
- d) Ускоряет процесс профессиональной подготовки

34. Какой из принципов используется в адаптивной физической культуре для повышения мотивации?

- a) Позитивная поддержка и персонализированные цели
- b) Высокие требования и конкуренция
- c) Сложность и интенсивность упражнений
- d) Частые соревнования

35. Какие методы можно использовать для оценки прогресса в адаптивной физической культуре?

- a) Тесты на выносливость и силу
- b) Индивидуальные тесты, основанные на возможностях и медицинских показателях
- c) Профессиональные стандарты спортивной подготовки
- d) Оценка на основе времени выполнения упражнений

36. Какая категория заболеваний чаще всего требует занятий адаптивной физической культурой?

- a) Заболевания сердечно-сосудистой системы
- b) Нарушения опорно-двигательного аппарата
- c) Психические расстройства
- d) Ожирение

37. Какое оборудование часто используется в адаптивной физической культуре для людей с ограниченной подвижностью?

- a) Специальные тренажеры, кресла-коляски для занятий спортом
- b) Стандартные беговые дорожки и гантели
- c) Спортивные костюмы с весовыми вставками
- d) Экипировка для водных видов спорта

38. Какая из перечисленных форм деятельности считается активностью адаптивной физической культуры?

- a) Лекционные занятия по здоровому образу жизни
- b) Упражнения, направленные на реабилитацию и физическую активность
- c) Профессиональные спортивные соревнования
- d) Марафонские забеги

39. Какие задачи решает адаптивная физическая культура в контексте психической реабилитации?

- a) Укрепление физической выносливости
- b) Повышение самооценки и уверенности, снижение тревожности
- c) Улучшение координации движений
- d) Снижение массы тела

40. Что из перечисленного способствует увеличению доступности адаптивной физической культуры?

- a) Ограничение количества участников
- b) Развитие инфраструктуры и обеспечение специальным оборудованием
- c) Снижение интенсивности тренировок
- d) Постоянная профессиональная подготовка специалистов

41. Какая форма физической активности наиболее безопасна для людей с нарушениями дыхательной системы?

- a) Силовые тренировки
- b) Аэробные упражнения с умеренной нагрузкой
- c) Высокоинтенсивные интервальные тренировки
- d) Бег на длинные дистанции

42. Какую роль играет адаптивная физическая культура в профессиональной реабилитации?

- a) Увеличивает силу и выносливость
- b) Развивает навыки для участия в соревнованиях
- c) Способствует восстановлению трудоспособности и возвращению к активной жизни
- d) Увеличивает массу тела для усиленной тренировки

43. Какое упражнение рекомендуется людям с нарушениями осанки в адаптивной физической культуре?

- a) Прыжки через скакалку
- b) Бег на короткие дистанции
- c) Упражнения на растяжку и укрепление спины
- d) Тяжелая атлетика

44. Какие изменения в тренировочном процессе необходимы для людей с травмами конечностей?

- a) Увеличение интенсивности тренировок
- b) Упрощение упражнений и использование специализированного оборудования
- c) Программа на выносливость
- d) Фокус на силовые нагрузки

45. Что важно учитывать при составлении программы адаптивной физической культуры для детей?

- a) Максимальная физическая нагрузка
- b) Игровая форма упражнений и учет особенностей развития
- c) Ежедневные интенсивные тренировки
- d) Участие родителей в каждом занятии

46. Какая активность считается наиболее полезной для людей с нарушениями координации движений?

- a) Силовые тренировки
- b) Упражнения на баланс и стабилизацию
- c) Бег на длинные дистанции
- d) Плавание на скорость

47. Какие психологические методики могут применяться в адаптивной физической культуре?

- a) Гипноз
- b) Методика позитивного подкрепления и поощрения
- c) Соревновательная мотивация
- d) Мотивация через страх наказания

48. Как адаптивная физическая культура помогает в борьбе с гиподинамией?

- a) Увеличивает стрессоустойчивость
- b) Повышает уровень зрения

- c) Способствует увеличению физической активности и улучшению работы опорно-двигательного аппарата
- d) Снижает количество потребляемых калорий

49. Какие особенности тренировок важно учитывать для людей с нарушением интеллектуального развития?

- a) Простота и наглядность упражнений, регулярные повторения
- b) Высокие физические нагрузки
- c) Упражнения на выносливость
- d) Упор на конкурентную мотивацию

50. Какие виды спорта включены в Паралимпийские игры?

- a) Только командные виды спорта
- b) Спортивная гимнастика и плавание
- c) Лыжный спорт, легкая атлетика, плавание и другие адаптированные виды
- d) Исключительно силовые виды спорта

51. Какой из этих видов адаптивного спорта предназначен для людей с поражениями нижних конечностей?

- a) Теннис
- b) Баскетбол на колясках
- c) Легкая атлетика
- d) Плавание на короткие дистанции

52. Что является основным результатом занятий адаптивной физической культурой для людей с ограниченными возможностями?

- a) Улучшение общего состояния здоровья и качества жизни
- b) Увеличение массы тела
- c) Профессиональная подготовка к соревнованиям
- d) Повышение интенсивности тренировок

53. Какая форма физической активности чаще всего используется для работы с людьми с проблемами сердца?

- a) Силовые тренировки
- b) Бег на длинные дистанции
- c) Аэробные упражнения с низкой интенсивностью
- d) Тренировки на выносливость

54. Какой из подходов часто используется при реабилитации людей с травмами позвоночника?

- a) Упражнения на укрепление мышц спины и поддержание осанки
- b) Прыжки на месте
- c) Упражнения на гибкость
- d) Высокоинтенсивные интервальные тренировки

55. Какую роль играют адаптивные виды спорта в интеграции людей с ограниченными возможностями в общество?

- a) Развивают физическую силу
- b) Снижают уровень стресса
- c) Способствуют социальной адаптации и повышению самооценки
- d) Увеличивают скорость выполнения физических упражнений

56. Какой фактор наиболее влияет на успешность занятий адаптивной физической культурой?

- a) Количество участников
- b) Наличие профессионального тренера
- c) Индивидуальный подход и учет особенностей каждого человека
- d) Длительность тренировки

57. Какие упражнения лучше всего подходят для людей с нарушениями подвижности в суставах?

- a) Бег с ускорениями
- b) Упражнения на растяжку и укрепление мышц
- c) Прыжки с препятствиями
- d) Силовые тренировки на тренажерах

58. Как адаптивная физическая культура может помочь людям с психическими расстройствами?

- a) Увеличивает силу и выносливость
- b) Способствует улучшению эмоционального состояния и снижению тревожности
- c) Повышает физическую подготовку
- d) Развивает координацию движений

59. Какой из видов адаптивной физической культуры лучше всего подходит для людей с ограниченной подвижностью?

- a) Бег на длинные дистанции
- b) Йога и упражнения на растяжку
- c) Силовые тренировки с большими весами
- d) Прыжки в длину

60. Какой аспект является ключевым при адаптации физических упражнений для людей с различными формами инвалидности?

- a) Скорость выполнения упражнений
- b) Учет медицинских показаний и ограничений
- c) Интенсивность тренировок
- d) Количество упражнений в программе

61. Какие упражнения предпочтительны для людей с хроническими заболеваниями суставов?

- a) Прыжки на месте
- b) Упражнения на плавное растяжение и укрепление мышц
- c) Спринтерские забеги
- d) Тренировки на кардиотренажерах

62. Какую задачу решает адаптивная физическая культура для детей с аутизмом?

- a) Подготовка к профессиональному спорту
- b) Улучшение координации движений и развитие социальных навыков
- c) Повышение силы и выносливости
- d) Увеличение массы тела

63. Какие тренировки часто используются для восстановления после инсульта?

- a) Силовые тренировки с отягощениями
- b) Упражнения на координацию и мелкую моторику
- c) Прыжки с препятствиями
- d) Высокоинтенсивные кардиотренировки

64. Какие из перечисленных принципов важны в адаптивной физической культуре?

- a) Универсальность программы для всех
- b) Индивидуальный подход и регулярная оценка прогресса
- c) Увеличение интенсивности тренировок
- d) Постоянное участие в соревнованиях

65. Какая форма физической активности лучше всего подходит для работы с людьми с расстройствами пищевого поведения?

- a) Упражнения на развитие гибкости и психоэмоциональную поддержку
- b) Кардиотренировки высокой интенсивности
- c) Силовые тренировки с весами
- d) Прыжки с парашютом

66. Какие упражнения рекомендуется выполнять людям с гипертонией?

- a) Бег на короткие дистанции
- b) Умеренные аэробные нагрузки и дыхательные упражнения
- c) Тяжелая атлетика
- d) Прыжки через скакалку

67. Что является основой реабилитации людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата?

- a) Соревновательная подготовка
- b) Упражнения на восстановление движений и укрепление мышц

- c) Развитие выносливости
- d) Лечение с использованием медикаментов

68. Какие упражнения лучше всего подходят для работы с людьми с нарушениями психоэмоционального состояния?

- a) Упражнения с элементами медитации и расслабления
- b) Высокоинтенсивные тренировки на выносливость
- c) Силовые тренировки с большими весами
- d) Командные спортивные игры

69. Какая форма физической активности помогает в улучшении координации у людей с неврологическими заболеваниями?

- a) Бег на длинные дистанции
- b) Тренировки на кардиооборудовании
- c) Балансирующие упражнения и упражнения на стабилизацию
- d) Прыжки на месте

70. Какие упражнения важны для людей с проблемами дыхательной системы?

- a) Упражнения на силу и выносливость
- b) Дыхательная гимнастика и легкие аэробные нагрузки
- c) Тренировки с повышенной интенсивностью
- d) Упражнения на развитие скорости