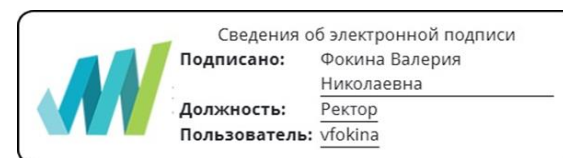


**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Открытый университет экономики, управления и права»  
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ОУЭП Фокина В.Н.



«25» июня 2024 г.

Решение Ученого Совета АНО ВО ОУЭП

Протокол № 11 от «25» июня 2024 г.

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

Направленность (профиль): Информатика и вычислительная техника

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)**

Приложение 1  
по компетенциям

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

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

Москва 2024

## Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

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

УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Компетенция формируется дисциплинами:

Физическая культура и спорт	1-2 семестр
Общая физическая культура (элективная дисциплина)	1-6 семестр
Массовый спорт (элективная дисциплина)	1-6 семестр
Адаптивная общефизическая подготовка (элективная дисциплина)	1-6 семестр
Адаптивная гимнастика (элективная дисциплина)	1-6 семестр

### Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Разъясните основные понятия:

№	Понятие	Ответ
1	Физическая культура	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности. Она включает в себя занятия физическими

		упражнениями, спортом, физической реабилитацией и другими физическими деятельностями.
2	Спорт	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным.
3	Физическое воспитание	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида. Оно направлено на развитие здоровья, физической активности, координации движений, силы, выносливости и других физических качеств.
4	Физическая реабилитация	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.
5	Тренировка	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.
6	Здоровье	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.
8	Легкая атлетика	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.
9	Командные виды спорта	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Какую роль играет физическая активность в поддержании здоровья?	Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья, так как она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития хронических заболеваний и поддержанию психоэмоционального благополучия.
2	Какие преимущества имеет занятие спортом для детей и подростков?	Занятие спортом у детей и подростков способствует развитию моторики, координации и гибкости, формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, укреплению иммунной системы и повышению самооценки.
3	Какую роль играет физическая подготовка в спорте?	Физическая подготовка играет ключевую роль в спорте, так как она направлена на развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности.
4	Какие принципы этики следует соблюдать в спорте?	В спорте важно соблюдать принципы честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.
5	Каким образом физическая активность влияет на психологическое состояние человека?	Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревоги, улучшению настроения, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций, таких как память и концентрация.
6	Какими способами можно мотивировать себя для регулярных тренировок?	Для мотивации к регулярным тренировкам можно установить себе конкретные цели, найти спортивного партнера или тренера, разнообразить тренировки, следить за своим прогрессом и использовать систему поощрений.
7	Как спортивные ценности могут быть применимы в повседневной жизни?	Спортивные ценности, такие как трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность, могут быть применимы в

		повседневной жизни, помогая достигать личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам.
8	Как физическая активность влияет на продуктивность и эффективность работы?	Физическая активность может повысить энергию, концентрацию и когнитивные функции, что способствует улучшению продуктивности и эффективности работы, а также снижению риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.

#### Тестовые задания

1.	Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
А)	<b>Деметриус Викелас</b>
Б)	Пьер де Кубертен
В)	П.Ф. Лесгафт
Г)	Анри Де Байе-Латур

2.	Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании
А)	<b>нормативных правовых актов</b>
Б)	пожеланий обучающихся
В)	рекомендаций руководства
Г)	требований общественности

3.	Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательных организациях направлена на
А)	<b>оздоровление</b>
Б)	восстановление
В)	отдых
Г)	рекреацию

4.	Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации необходимо располагать
А)	<b>учебно-спортивным комплексом</b>
Б)	отдельными видами спортивного инвентаря
В)	тренажерным залом
Г)	легкоатлетическими дорожками

5.	Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал
А)	<b>24 марта 2014 г.</b>
Б)	15 февраля 2014 г.
В)	16 мая 2014 г.
Г)	25 января 2014 г.

6.	В обучении личности определяющим фактором является
А)	<b>физическое совершенствование</b>
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к
А)	<b>физическим качествам</b>
Б)	психологическим особенностям
В)	умственным способностям
Г)	интегрированным свойствам

8.	Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это _____ физической культуры
А)	<b>Средства</b>
Б)	Элементы

В)	Компоненты
Г)	Условия

9.	.Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое
А)	<b>Состояние</b>
Б)	Самочувствие
В)	Настроение
Г)	Расположение

10.	Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки
А)	<b>Круговой</b>
Б)	Волнообразной
В)	Постепенной
Г)	Фронтальной

11.	Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является задачей физической культуры и спорта
А)	<b>Воспитательной</b>
Б)	Соревновательной
В)	Функциональной
Г)	Закаливающей

12.	Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая <b>нагрузка</b>
-----	--

### Ключ к тестовым заданиям

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
a	a	оздоровление	a	a
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
a	a	средства	состояние	круговой
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
a	нагрузка			

### Дисциплина «Массовый спорт»

Разъясните основные понятия:

№	Понятие	Ответ
1	Массовый спорт	Массовый спорт - это форма физической активности людей различного возраста и уровня физической подготовки, с целью поддержания и улучшения своего здоровья, физической формы и получения удовольствия от занятий спортом
2	Роль массового спорта в обществе	Массовый спорт играет важную роль в обществе, способствуя укреплению здоровья и физической формы населения, формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, привлечению и объединению людей, а также предотвращению различных заболеваний
3	Какие достоинства массового спорта в сравнении с профессиональным спортом	Доступность Доступные затраты Возможность заниматься спортом без ограничений по возрасту Возможность заниматься спортом без специальной физической подготовки



		Занятия на любительском уровне без стресса от соревнований Свободное увлечение и удовлетворение от занятий физической активностью.
4	Какие виды спорта относятся к массовому спорту	Бег, ходьба, велоспорт, фитнес, аэробика, гимнастика, плавание, игры на открытом воздухе (футбол, баскетбол, волейбол и др.), танцы и другие активности, доступные людям всех возрастов и уровней подготовки..
5	Каковы преимущества организации массового спорта в России	Организация массового спорта в России позволяет поддерживать здоровье населения, формировать сознательное отношение к здоровому образу жизни, создавать условия для активного проведения досуга, развивать физическую культуру и спорт в обществе, а также открывать возможности для выявления талантливых спортсменов на профессиональном уровне.
6	Преграды, стоящие на пути развития массового спорта	ограничения доступа к спортивным объектам и инфраструктуре, недостаточное финансирование, низкая осведомленность о пользе физической активности, отсутствие мотивации и времени у людей для занятий спортом недостаток специалистов и тренеров в данной сфере.
7	Организации отвечающие за развитие массового спорта в России	Это Министерство спорта Российской Федерации, олимпийские комитеты, спортивные общества и клубы, федерации и ассоциации различных видов спорта, местные органы власти.
8	Меры поддержки от государства массового спорта	финансирование спортивных мероприятий, строительство спортивных объектов, создание специализированных программ и инфраструктур, поощрение спортивных достижений,

		организацию спортивных мероприятий на местном и национальном уровне
9	Командные виды спорта	Это матчи или соревнования, в которых участвует команда спортсменов, играющая с другой командой или соревнующихся против других команд.
10	Есть ли детские виды массового спорта	Для детей предусмотрены соревнования в соответствии с возрастом и посильной нагрузкой

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Какие здоровьесберегающие программы могут быть реализованы в области массового спорта	В области массового спорта могут быть реализованы здоровьесберегающие программы, направленные на пропаганду правильного образа жизни и физической активности, проведение фитнес-мероприятий, беговых и велосипедных марафонов, разработку программ тренировок и консультации специалистов по здоровому образу жизни и др
2	Какие преимущества имеет массовый спорт для детей и подростков?	Массовый спорт развивает командный дух и гражданскую ответственность у детей и подростков. Развивает социальные навыки и повышению самооценки.
3	Какую роль играет физическая подготовка для массового спорта?	Физическая подготовка не является самой важной при занятием массовыми видами спорта, но является положительным фактом для улучшения техники и тактики спортивной деятельности.
4	Существуют ли этические нормы в массовом спорте	В массовом спорте важно соблюдать общепринятые принципы честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.

5	Влияет ли занятие массовыми видами спорта на психологическую устойчивость личности человека	Массовые виды спорта доступны каждому. Уверенность в себе и совместные занятия массовыми видами спорта к коллективу способствуют психологической устойчивости
6	Какими способами можно мотивировать себя для регулярных занятий массовыми видами спорта	Поставить себе конкретные цели, Найти спортивного партнера или компанию людей Разнообразить тренировки в разных видах массового спорта Следить за своими успехами Придумать систему поощрений.
7	При занятии массовым спортом какие духовные ценности могут быть применимы в повседневной жизни	трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность преодоление трудностей развитие стойкости
8	Физическая активность при занятии массовым спортом может влиять на продуктивность и эффективность в основной работе	Физическая активность повышает энергию, концентрацию и когнитивные функции, что способствует улучшению продуктивности и эффективности работы, а также снижению риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.

#### Тестовые задания

1.	Какая основная цель массового спорта
<b>А)</b>	<b>Поддержание здоровья и здорового образа жизни людей</b>
Б)	Выиграть чемпионат
В)	Участвовать в Олимпийских играх
Г)	Победить всех соперников

2.	Какие виды спорта относятся к массовому спорту
<b>А)</b>	<b>Различные виды спорта, такие как бег, велоспорт, гимнастика, танцы и др</b>
Б)	Только футбол
В)	Только плавание
Г)	Только массовы бег

3.	Массовый спорт это:
<b>А)</b>	<b>Спорт, ориентированный на массовое участие людей всех возрастов и уровней физической подготовки</b>
Б)	Спорт, доступный только профессионалам
В)	Спорт, который не требует физической активности
Г)	Вид отдыха

4.	Какую роль массовый спорт играет в обществе
<b>А)</b>	<b>Поддержка здоровья людей, развитие физической формы, укрепление социальных связей и формирование здорового образа жизни</b>
Б)	Умение пользоваться спортивным инвентарем
В)	Профессиональная карьера спортсменов
Г)	Развлечение для зрителей

5.	Несет ли массовый спорт высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий
<b>А)</b>	<b>да</b>
Б)	нет
В)	Невозможно определить
Г)	Это вообще не важно для спортивных мероприятий

6.	Под выносливостью в массовом спорте что предполагается
<b>А)</b>	<b>Физическая выносливость при массовых мероприятиях</b>
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Активный отдых — это
<b>А)</b>	<b>Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности</b>
Б)	Психологические установки бодрствования
В)	Деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
Г)	Специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям

8.	Упражнения, занятия на воздухе, гигиенические процедуры закаливания - это _____ в массовом спорте
<b>А)</b>	<b>Компоненты</b>
Б)	Элементы
В)	Средства
Г)	Условия

9.	Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое
<b>А)</b>	<b>Состояние</b>
Б)	Самочувствие
В)	Настроение
Г)	Расположение

10.	Выполнение упражнений в кругу соратников - метод _____ тренировки
<b>А)</b>	<b>Совместной</b>

Б)	Последовательной
В)	Постепенной
Г)	Массовой

#### Ключ к тестовым заданиям

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
а	а	оздоровление	а	а
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
а	а	компоненты	состояние	совместной
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
а	нагрузка			

#### Дисциплина «Адаптивная общепедагогическая подготовка»

Разъясните основные понятия:

№	Понятие	Определение
1.	Общая физическая подготовка	комплекс тренировок, направленных на развитие и укрепление основных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота и координация

2.	Адаптация	процесс приспособления организма к различным физическим нагрузкам. По мере тренировок организм адаптируется к нагрузкам и становится более эффективным в выполнении физических задач.
3.	Физические качества	основные характеристики организма, определяющие его физическую способность выполнять различные движения и задачи. Примеры физических качеств включают силу, скорость, гибкость, выносливость и координацию.
4.	Тренировка	систематическое выполнение физических упражнений и задач для развития и улучшения физических качеств. Тренировки могут быть различными по интенсивности, продолжительности и характеру упражнений.
5.	Интенсивность тренировки	уровень физической нагрузки, который определяется каким-либо параметром, таким как скорость, сила, пульс или тяжесть используемых грузов. Интенсивность тренировки может быть легкой, умеренной или высокой.
6.	Прогрессивная нагрузка	принцип тренировки, состоящий в постепенном увеличении интенсивности, объема и сложности тренировок с течением времени. Прогрессивная нагрузка способствует адаптации организма и прогрессу в развитии физических качеств.
7.	Разнообразие тренировок	принцип тренировки, который заключается в использовании различных типов физических упражнений и задач. Разнообразие тренировок помогает развивать различные физические качества и препятствует привыканию организма к однотипной нагрузке.
8.	Регенерация и отдых	неотъемлемая часть общеподготовительной подготовки, которая включает периоды покоя и восстановления после тренировок. Регенерация и отдых позволяют организму восстановиться и адаптироваться к тренировочным нагрузкам.
9.	Спортивная специализация	фокусировка на развитии определенных физических качеств и навыков в соответствии с требованиями конкретного вида спорта или деятельности. Специализация позволяет максимизировать результаты в конкретной области.

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
---	--------	-------

1.	Какие физические качества развиваются в адаптивной общефизической подготовке?	В адаптивной общефизической подготовке развиваются различные физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость, координация, скорость и равновесие.
2.	Какие принципы тренировки следует применять в адаптивной общефизической подготовке?	В адаптивной общефизической подготовке следует применять такие принципы тренировки, как прогрессивная нагрузка, разнообразие тренировок, индивидуализация тренировок и периодизация тренировочного процесса.
3.	Какую роль играет отдых и регенерация в адаптивной общефизической подготовке?	Отдых и регенерация играют важную роль в адаптивной общефизической подготовке. Они позволяют организму восстановиться после тренировок, предотвращают перетренированность и способствуют прогрессу в развитии физических качеств.
4.	Как можно оценить прогресс в адаптивной общефизической подготовке?	Прогресс в адаптивной общефизической подготовке можно оценить с помощью физических тестов, измерений физических показателей (например, силы или выносливости), субъективной оценки самочувствия и достижений, а также сравнения текущих результатов с предыдущими.
5.	Что означает индивидуализация тренировок в адаптивной общефизической подготовке?	Индивидуализация тренировок предполагает учет индивидуальных особенностей, целей и потребностей каждого человека при разработке и проведении тренировочного процесса.
6.	Что такое периодизация тренировок в адаптивной общефизической подготовке?	Периодизация тренировок представляет собой разделение тренировочного процесса на фазы и циклы с различными целями и интенсивностью, чтобы достичь наилучшего результата.



7.	Какие факторы можно учитывать при разработке программы адаптивной общефизической подготовки?	При разработке программы адаптивной общефизической подготовки можно учитывать индивидуальные особенности (возраст, пол, здоровье), цели, требования спорта или активности, уровень подготовки и ресурсы.
8.	Какие методы можно использовать для оценки физического прогресса в адаптивной общефизической подготовке?	Для оценки физического прогресса в адаптивной общефизической подготовке можно использовать: физические тесты, измерение показателей (например, силы, выносливости), самооценку и оценку тренера.
9.	Зачем важно разнообразие тренировок в адаптивной общефизической подготовке?	Разнообразие тренировок позволяет развивать различные физические качества, предотвращает привыкание к однотипной нагрузке и способствует общему развитию организма.
10.	Что означает принцип прогрессивной нагрузки?	Принцип прогрессивной нагрузки предполагает постепенное увеличение интенсивности, объема и сложности тренировок с целью стимулирования адаптации организма и достижения прогресса.

Тестовые задания:

1.	Что такое адаптивная общефизическая подготовка?
А)	Система тренировок для развития конкретных физических качеств.
<b>Б)</b>	<b>Методика тренировок для адаптации организма к различным нагрузкам.</b>
В)	Программа физической подготовки только для профессиональных спортсменов.
Г)	Упражнения, направленные на снижение риска возникновения спортивных травм.

2.	Какие физические качества развиваются в адаптивной общефизической подготовке?
А)	Только сила и выносливость.
Б)	Только гибкость и быстрота.
<b>В)</b>	<b>Различные физические качества, включая силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию.</b>
Г)	Только физические качества, необходимые для определенного вида спорта.

3.	Какие принципы тренировки применяются в адаптивной общефизической подготовке?
А)	Принцип монотонности и принцип специфичности.
Б)	Принцип регулярности и принцип индивидуализации.
<b>В)</b>	<b>Принцип разнообразия и принцип интенсивности.</b>
Г)	Принцип прогрессивной нагрузки и принцип здравого смысла.

4.	Какую роль играет отдых и регенерация в адаптивной общефизической подготовке?
А)	Отдых и регенерация не имеют значения в адаптивной общефизической подготовке.
<b>Б)</b>	<b>Они помогают предотвратить перетренировку и повысить результативность тренировок.</b>
В)	Они способствуют развитию только физического здоровья.
Г)	Они требуются только перед соревнованиями или важными событиями.

5.	Как можно оценить прогресс в адаптивной общефизической подготовке?
А)	По ощущениям и субъективной оценке.
<b>Б)</b>	<b>По физическим показателям, таким как сила и выносливость.</b>
В)	Только на основе оценки тренера или специалиста по физической подготовке.
Г)	Отсутствует возможность оценки прогресса.

6.	Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?
А)	Совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций.

<b>Б)</b>	<b>Соревновательная деятельность.</b>
В)	Удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении.
<b>Г)</b>	<b>Целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.</b>

7.	Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?
А)	Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии.
Б)	Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений.
В)	Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения.
<b>Г)</b>	<b>Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.</b>

8.	На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?
<b>А)</b>	<b>Коррекционной педагогике</b>
<b>Б)</b>	<b>Медицине</b>
В)	Микробиологии
<b>Г)</b>	<b>Физической культуре</b>

9.	Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?
<b>А)</b>	<b>общеметодические</b>
Б)	социально-методические
<b>В)</b>	<b>социальные</b>
<b>Г)</b>	<b>специально-методические</b>

Ключ к тестовым заданиям

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
б	в	в	б	б
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
б,г	г	а,б,г	а,в,г	

### Дисциплина «Адаптивная гимнастика»

Разъясните основные понятия:

№	Понятие	Определение
1.	Адаптивная гимнастика	Методика физических упражнений, разработанная для людей с ограниченными возможностями, дефектами опорно-двигательного аппарата или инвалидностью. Главной целью адаптивной гимнастики является улучшение физической формы, координации движений и общего самочувствия у людей с ограниченными возможностями.
2.	Индивидуальный подход	Адаптивная гимнастика предполагает индивидуальный подход к каждому участнику, учитывая его индивидуальные особенности и ограничения.
3.	Упражнения и техника	Адаптивная гимнастика включает в себя различные упражнения, такие как растяжка, силовые упражнения, балансирование и координационные упражнения. Техника выполнения упражнений может быть адаптирована, чтобы соответствовать возможностям и потребностям каждого участника.
4.	Активация мышц	Целью адаптивной гимнастики является активация мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата. Это помогает улучшить суставную подвижность, силу и гибкость.

5.	Расширение диапазона движений	Адаптивная гимнастика направлена на расширение диапазона движений участников, включая гибкость позвоночника, суставов и мышц.
6.	Собственная оценка и развитие	В адаптивной гимнастике участникам уделяется внимание к самооценке и развитию психологического комфорта. Это помогает им повысить уверенность в себе и развить позитивное отношение к своему телу и движениям.
7.	Использование специального оборудования	Для выполнения упражнений в адаптивной гимнастике может быть необходимо использование специального оборудования, такого как роликовые стулья, силовые тренажеры или эластичные ленты.
8.	Индивидуальные цели	В адаптивной гимнастике участникам помогают определить и достичь индивидуальных целей, связанных с физической активностью, мобильностью или пользой для здоровья.
9.	Растяжка и гибкость	Адаптивная гимнастика включает растяжку и гибкость как важные аспекты занятий. Это помогает улучшить подвижность суставов и гибкость мышц.
10.	Работа с дыханием	В адаптивной гимнастике уделяют внимание работе с дыханием. Упражнения с дыханием могут помочь улучшить концентрацию, снять стресс и повысить энергетику.
11.	Участие специалистов	Адаптивную гимнастику могут проводить и/или наблюдать специалисты, такие как физиотерапевты, реабилитологи или инструкторы по адаптивной физической культуре, чтобы обеспечить безопасность и эффективность упражнений.
12.	Групповые занятия	В адаптивной гимнастике могут проводиться групповые занятия, где участники имеют возможность общаться и поддерживать друг друга. Групповая динамика может стимулировать мотивацию и улучшать психологическое благополучие.
13.	Адаптированные упражнения	Адаптивная гимнастика включает в себя упражнения, которые адаптированы к индивидуальным возможностям и ограничениям участников. Это обеспечивает безопасность и комфорт во время занятий.

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
---	--------	-------

1.	Какие виды упражнений могут быть использованы в адаптивной гимнастике?	Адаптивная гимнастика может включать в себя упражнения для растяжки, силовые тренировки, координационные упражнения и упражнения на равновесие.
2.	Какую роль играет дыхание в адаптивной гимнастике?	Дыхание в адаптивной гимнастике играет важную роль в регуляции упражнений и обеспечении правильной ее выполнения, а также помогает расслабиться и снять некоторое напряжение.
3.	Как часто следует заниматься адаптивной гимнастикой?	Частота занятий может зависеть от физического состояния и потребностей участника, но рекомендуется заниматься адаптивной гимнастикой не менее 2-3 раз в неделю для достижения наилучших результатов.
4.	В каких условиях можно заниматься адаптивной гимнастикой?	Адаптивная гимнастика может проводиться как в специализированных центрах или группах, так и индивидуально, например, при помощи физиотерапевта или инструктора.
5.	Какие цели могут ставиться при занятиях адаптивной гимнастикой?	Цели в адаптивной гимнастике могут быть разными, например, укрепление мышц, повышение гибкости, улучшение координации и равновесия.
6.	Какую роль играют групповые занятия в адаптивной гимнастике?	Групповые занятия в адаптивной гимнастике могут быть полезными, поскольку они позволяют участникам общаться и поддерживать друг друга, создают мотивацию и способствуют психологическому благополучию.
7.	Какие группы людей могут использовать адаптивную гимнастику?	Адаптивная гимнастика может быть полезна для людей с физическими ограничениями, инвалидами, людей с дефектами опорно-двигательного аппарата и другими ограничениями.

Тестовые задания:

1.	Что такое адаптивная гимнастика?
А)	Гимнастика, адаптированная для разных возрастных групп
Б)	Спортивная дисциплина для профессионалов
В)	<b>Методика физических упражнений для людей с ограниченными возможностями</b>

Г)	Техника растяжки и гибкости
----	-----------------------------

2.	Какие группы людей могут использовать адаптивную гимнастику?
А)	Только дети
Б)	Только старший возраст
В)	Люди с ограниченными возможностями
Г)	<b>Все вышеперечисленное</b>

3.	Какие преимущества может принести адаптивная гимнастика?
А)	Укрепление мышц и суставов
Б)	Улучшение координации и гибкости
В)	Повышение самооценки и общего самочувствия
Г)	<b>Все вышеперечисленное</b>

4.	Что может включать в себя адаптивная гимнастика?
А)	Растяжку и гибкость
Б)	Силовые тренировки
В)	Координационные упражнения
Г)	<b>Все вышеперечисленное</b>

5.	Какую роль играет инструктор в адаптивной гимнастике?
А)	Он осуществляет контроль над упражнениями
Б)	Он помогает адаптировать упражнения к индивидуальным возможностям
В)	Он обеспечивает безопасность во время занятий
Г)	<b>Все вышеперечисленное</b>

6.	Целью адаптивной гимнастики является:
А)	Повышение гибкости и силы
Б)	Улучшение физической формы и общего самочувствия
В)	Обучение хореографическим элементам
Г)	<b>Все вышеперечисленное</b>

7.	Какие физические параметры развивает адаптивная гимнастика?
А)	Гибкость и сила
Б)	Координация и равновесие
В)	Подвижность суставов и силовая выносливость
Г)	<b>Все вышеперечисленное</b>

8.	Какая роль упражнений с дыханием в адаптивной гимнастике?
А)	Улучшение функции легких и кровообращения
Б)	Развитие гибкости реберного сустава
В)	<b>Регуляция дыхания и поддержание энергетического баланса</b>
Г)	Все вышеперечисленное

9.	Как часто следует заниматься адаптивной гимнастикой для достижения видимых результатов?
А)	Один раз в неделю
Б)	Три раза в неделю
В)	Пять раз в неделю
Г)	<b>Зависит от физических возможностей и целей участника</b>

10.	В каких условиях можно заниматься адаптивной гимнастикой?
-----	---



А)	Групповые занятия с инструктором
Б)	Индивидуальные занятия с физиотерапевтом
В)	Занятия в специализированных центрах реабилитации
Г)	<b>Все вышеперечисленное</b>

Ключ к тестовым заданиям

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
в	г	г	г	г
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
г	г	в	г	г