

Р.П.КАРПЮК, Л.П.СУЩЕНКО

# ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

З АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

7



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА  
ЛУЦЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ  
УНІВЕРСИТЕТУ “УКРАЇНА”**

**Р.П.Карпюк, Л.П. Сущенко**

**Тестові завдання  
з адаптивної фізичної культури**

**Київ  
2007**

УДК 372.8.79

ББК 78

К 26

**Рецензенти:**

Доктор педагогічних наук, професор  
Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова  
*Ю.Т.Похоленчук*

Кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації  
Національного університету фізичного виховання і спорту України  
*В.Ф.Коваленченко*

Затверджено Вченою радою Інституту фізичного виховання та спорту  
Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова  
(протокол № 12 від 20.06.2007 р.)

Затверджено Вченою радою Луцького інституту розвитку людини  
Університету “Україна” (протокол №14 від 27.06.2007 р.)

**Сущенко Л.П.**

**К 26** Тестові завдання з теорії та методики адаптивного фізичного  
виховання. – К.: ТОВ “Козарі”, 2007. – 48 с.

Авторами запропоновано “Тестові завдання з адаптивної фізичної культури”, які дозволять здійснити контроль рівня знань студентів вищих навчальних закладів з дисципліни “Адаптивна фізична культура”. Рекомендовано викладачам і студентам вищих навчальних закладів, науковцям, які досліджують проблеми фізичного виховання неповносправних осіб, аспірантам і докторантам, які працюють у цій галузі.

УДК 372.8.79

ББК 78

## ЗМІСТ

Передмова.....	4
<b>Модуль I. Теоретичні аспекти адаптивної фізичної культури.....</b>	<b>5</b>
Тестове завдання №1.1.....	5
Тестове завдання №1.2.....	6
Тестове завдання №1.3.....	7
Тестове завдання №1.4.....	8
Тестове завдання №1.5.....	9
Тестове завдання №1.6.....	10
Тестове завдання №1.7.....	11
Тестове завдання №1.8.....	12
Тестове завдання №1.9.....	13
Тестове завдання №1.10.....	14
Тестове завдання №1.11.....	15
Тестове завдання №1.12.....	16
Тестове завдання №1.13.....	17
Тестове завдання №1.14.....	19
Тестове завдання №1.15.....	20
Тестове завдання №1.16.....	21
Тестове завдання №1.17.....	22
Тестове завдання №1.18.....	23
Тестове завдання №1.19.....	24
Тестове завдання №1.20.....	25
Тестове завдання №1.21.....	26
Тестове завдання №1.22.....	28
Тестове завдання №1.23.....	29
Тестове завдання №1.24.....	30
Тестове завдання №1.25.....	31
Тестове завдання №1.26.....	32
<b>Модуль II. Історія адаптивної фізичної культури.....</b>	<b>33</b>
Тестове завдання №2.1.....	33
Тестове завдання №2.2.....	34
Тестове завдання №2.3.....	35
Тестове завдання №2.4.....	36
Тестове завдання №2.5.....	37
Тестове завдання №2.6.....	38
Тестове завдання №2.7.....	38
Тестове завдання №2.8.....	39
Тестове завдання №2.9.....	41
<i>Відповіді студента.....</i>	<i>43</i>

## ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку суспільства людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особисті якості розглядаються не тільки як засіб, інструмент тієї або іншої діяльності з перетворення природи і суспільства, але перш за все як мета, результат, значення цих перетворень і існування самого суспільства. Адаптивна фізична культура – це вид (галузь) фізичної культури людини з відхиленнями в стані здоров'я, включно з інвалідами. Це діяльність і її соціально і індивідуально значущі результати щодо створення всебічної готовності людей з відхиленнями стану здоров'я та інвалідів до життя; оптимізації їхнього стану і розвитку в процесі комплексної реабілітації і соціальної інтеграції; це специфічний процес і результат людської діяльності, а також засоби і способи вдосконалення і гармонізації усіх сторін і властивостей індивіда з відхиленнями стану здоров'я за допомогою фізичних вправ, природних і гігієнічних чинників. Дисципліна “Адаптивна фізична культура” включає знання, що становлять фундамент, базу для концептуальної підготовки майбутніх фахівців. Вивчення теорії і організації адаптивної фізичної культури інтегрує у собі три великих галузі знань – фізичну культуру, медицину і корекційну педагогіку. Тестові завдання з адаптивної фізичної культури сформовані відповідно до підручника “Теория и организация адаптивной физической культуры” за загальною редакцією С.П.Свєєва і покликані сприяти формуванню у студентів професійного світогляду, інтересу та пізнавальної активності до проблем адаптивної фізичної культури.

Авторами розроблено 35 тестових завдань, які містять 175 питань, поданих відповідно до модулів: модуль I – “Теоретичні аспекти адаптивної фізичної культури” та модуль II – “Історія адаптивної фізичної культури”.

За допомогою в підготовці матеріалів тестових завдань автори висловлюють глибоку подяку доктору педагогічних наук, професореві *Ю.Т.Похоленчуку*, кандидату медичних наук, доцентові *В.Ф.Коваленченкові* за цінні поради, *І.В.Григоренко* за мовностилістичне оформлення основного тексту.

## МОДУЛЬ I

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.1

1. *Що виступає об'єктами професійної діяльності фахівця з адаптивної фізичної культури?*

а) державні установи і організації різної відомчої підлеглості, а також недержавні підприємства і структури, в яких проживають, навчаються, трудяться, лікуються, відпочивають, тренуються, змагаються особи з відхиленнями в стані здоров'я, включаючи інвалідів;

б) державні установи і організації різної відомчої підлеглості, в яких проживають, навчаються, трудяться, лікуються, відпочивають, тренуються, змагаються особи з відхиленнями в стані здоров'я, включаючи інвалідів;

в) державні установи і організації різної відомчої підлеглості, а також недержавні підприємства і структури, в яких проживають, навчаються, трудяться, лікуються, відпочивають, тренуються, змагаються здорові люди.

2. *Чи є попит на фахівців з адаптивної фізичної культури в установах і організаціях систем соціального розвитку (захисти), освіти, фізичної культури, охорони здоров'я?*

а) так;

б) ні.

3. *Теорія і організація адаптивної фізичної культури інтегрує у собі три крупних галузі знань, а саме:*

а) фізичну культуру, медицину і валеологію;

б) медицину, психологію і реабілітацію;

в) фізичну культуру, медицину і корекційну педагогіку.

4. *Державні установи і організації різного відомчого підпорядкування, а також недержавні підприємства і установи, у яких проживають, навчаються, працюють, лікуються, відпочивають, тренуються особи з відхиленнями стану здоров'я є:*

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- а) суб'єктами професійної діяльності спеціаліста з адаптивної фізичної культури;
- б) об'єктами професійної діяльності спеціаліста з адаптивної фізичної культури;
- в) предметами професійної діяльності спеціаліста з адаптивної фізичної культури.

5. *Викладацька, тренерська, організаційно-управлінська, оздоровчо-реабілітаційна, корекційна діяльність – це:*

- а) види професійної діяльності педагога з фізичного виховання та спорту;
- б) види професійної діяльності педагога з адаптивного фізичного виховання;
- в) види професійної діяльності педагога зі спортивно-оздоровчого туризму.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.2**

1. *Як називається процес і результат зберігання, освоєння, розвитку і поширення матеріальних і духовних цінностей?*

- а) культура;
- б) виховання;
- в) адаптація.

2. *Як називаються різні види і способи процесу освоєння світу, його перетворення, зміни для задоволення потреби людини і суспільства?*

- а) культура;
- б) потреби;
- в) діяльність.

3. *Зазвичай виділяють два класи потреб:*

- а) природні і соціальні;
- б) культурні і природні;
- в) соціальні і особисті.

4. *Органічна частина культури суспільства і самої людини, основу специфічного змісту якої складає раціональне використання людиною рухової*

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного стану і розвитку – це:

- а) фізичне виховання;
- б) фізична культура;
- в) фізична реабілітація.

5. Чим адаптивна фізична культура відрізняється від одного з розділів загальної фізичної культури, який називається оздоровчо-реабілітаційна або лікувальна фізична культура чи рухова реабілітація?

- а) орієнтацією на здорових людей;
- б) орієнтацією тих на людей, які намагаються вести здоровий спосіб життя;
- в) орієнтацією на хронічних хворих і інвалідів.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.3**

1. Хто є об'єктом пізнання і перетворення, суб'єктом самовдосконалення в адаптивній фізичній культурі?

- а) усі члени суспільства;
- б) ті, хто займається спортом;
- в) люди, які хворіють або мають певні вади стану здоров'я.

2. Діяльність, спрямована на створення всебічної готовності людини з відхиленнями стану здоров'я до життя, оптимізації її стану і розвитку в процесі комплексної реабілітації і соціальної інтеграції – це:

- а) адаптивне фізичне виховання;
- б) фізична реабілітація;
- в) фізична рекреація.

3. Специфічний процес і результат людської діяльності, а також засоби і способи вдосконалення і гармонізації усіх сторін і властивостей індивіда з відхиленнями стану здоров'я за допомогою фізичних вправ, природних і гігієнічних чинників – це:

- а) адаптивне фізичне виховання;
- б) фізична реабілітація;



### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

в) фізична рекреація.

4. Термін "реабілітація" походить від латинського "rehabilitatio" і означає:

- а) компенсація;
- б) оздоровлення;
- в) відновлення здатності.

5. Комплекс медичних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму, а також соціальних функцій і працездатності хворих і інвалідів – це:

- а) реабілітація;
- б) адаптація;
- в) рекреація.

#### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.4**

1. Як називається двосторонній процес взаємного зближення, двох соціальних суб'єктів – осіб з відхиленнями стану здоров'я і інвалідів, які прагнуть до входження у спільність людей, що нормально розвиваються, та самих цих людей, які повинні створити сприятливі умови для такого входження?

- а) адаптація;
- б) фізична реабілітація;
- в) соціальна інтеграція.

2. Забезпечення здатності інвалідів до реалізації способу життя тих людей, які нормально розвиваються – це:

- а) мета фізичної культури;
- б) мета реабілітації;
- в) мета рекреації.

3. Яка специфічна діяльність в галузі соціальної політики має за мету забезпечення готовності осіб з відхиленнями в стані здоров'я (інвалідів) до реалізації нормального для даних суспільно-історичних умов способу життя?

- а) реабілітація інвалідів;
- б) фізична реабілітація;

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

в) психологічна реабілітація.

4. Що є найважливішим компонентом всієї системи реабілітації інвалідів і осіб з відхиленнями в стані здоров'я, всіх її видів і форм?

а) адаптивна фізичної культури;

б) фізична реабілітація;

в) рекреація.

5. Метою якого виду фізичної культури є максимально можливий розвиток життєздатності людини, яка має стійкі відхилення стану здоров'я і (або) інвалідність, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування наданих природою і наявних тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимально можливої самоактуалізації в якості соціально і індивідуально значущого суб'єкту?

а) метою адаптивної фізичної культури;

б) метою фізичної реабілітації;

в) метою рекреації.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.5**

1. Об'єктом якого виду фізичної культури є людина з відхиленнями в стані здоров'я?

а) об'єктом адаптивної фізичної культури;

б) об'єктом фізичної реабілітації;

в) об'єктом рекреації.

2. Забезпеченні здатності інвалідів до реалізації способу життя людей, які нормально розвиваються – це:

а) мета медицини;

б) мета рекреації;

в) мета реабілітації.

3. Що розглядають як специфічний напрям соціальної політики держави, покликаний утверджувати або удосконалювати спосіб життя суспільства в цілому і окремих соціальних груп?

Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- а) інтеграцію інвалідів;
- б) реабілітацію інвалідів;
- в) адаптацію інвалідів.

4. Виділяють три об'єктивно необхідні напрямки реабілітації інвалідів:

- а) трудовий, соціальний і психологічний;
- б) соціально-трудоий, соціально-побутовий і соціально-культурний;
- в) адаптивний, корекційний і реабілітаційний.

5. До якого виду належить естетична реабілітація інвалідів?

- а) соціально-культурна реабілітація;
- б) соціально-трудова реабілітація;
- в) соціально-побутова реабілітація.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.6**

1. До якого виду належить сімейна реабілітація інвалідів?

- а) соціально-культурна реабілітація;
- б) соціально-трудова реабілітація;
- в) соціально-побутова реабілітація.

2. До якого виду належить професійна реабілітація інвалідів?

- а) соціально-культурна реабілітація;
- б) соціально-трудова реабілітація;
- в) соціально-побутова реабілітація.

3. На які вид може поділятися реабілітація залежно від використаних технологій, природи засобів, що використовуються, і методів?

- а) на первинну, елементарну і повну реабілітацію;
- б) на культурну, трудову і побутову реабілітацію;
- в) на медичну, технічну (інженерну), психологічну, педагогічну реабілітацію.

4. Реабілітацію розглядають як динамічне (стадійно-рівневе) явище, у якому можуть виділятися наступні види реабілітації:

- а) первинна, елементарна і повна реабілітація;

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

б) культурна, трудова і побутова реабілітація;

в) медична, технічна (інженерна), психологічна і педагогічна реабілітація.

5. Специфічна діяльність у галузі соціальної політики, яка повинна забезпечувати підвищення рівня соціальної дієздатності осіб з відхиленнями стану здоров'я (інвалідів) у сферах праці, побуту, культури на основі комплексного застосування медичних, інженерних, психологічних і педагогічних технологій, що має на меті забезпечення готовності цієї категорії населення до реалізації нормативного для даних суспільно-історичних умов способу життя – це:

а) медицина;

б) реабілітація;

в) валеологія.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.7**

1. Лікувальні заходи, спрямовані на відновлення здоров'я хворого і психологічну підготовку потерпілого до необхідної адаптації, реадaptaції або перекваліфікації входять до:

а) психологічної реабілітації;

б) медичної реабілітації;

в) педагогічної реабілітації.

2. Зміцнення здоров'я через формування здорового способу життя населення – це шляхи досягнення мети і результати:

а) медицини;

б) гігієни;

в) валеології.

3. Що розуміють під реабілітацією в травматології і ортопедії?

а) фізичне лікування;

б) протезування;

в) лікувальну гімнастику і масаж.

4. Що розуміють під реабілітацією у фізіотерапії?

Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- а) фізичне лікування;
- б) протезування;
- в) лікувальну гімнастику і масаж.

5. Що розуміють під реабілітацією у неврології, терапії, кардіології?

- а) фізичне лікування;
- б) протезування;
- в) лікувальну гімнастику і масаж.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.8**

1. На що спрямована, на відміну від адаптивної фізичної культури, медична реабілітація?

- а) на максимальну самореалізацію людини в нових умовах;
- б) на відновлення порушених функцій організму;
- в) на покращення здоров'я.

2. Наука про здоров'я здорових людей – це:

- а) валеологія;
- б) медицина;
- в) адаптивна фізична культура.

3. Яка наука вивчає лікувальне харчування?

- а) валеологія;
- б) медицина;
- в) дієтологія.

4. Особлива галузь, що межує із соціальною психологією і вивчає здоров'я соціального середовища в цілому та окремих його елементів (сім'ї, різних груп, колективів) – це:

- а) соціальна валеологія;
- б) диференціальна валеологія;
- в) спеціальна валеологія.

5. Досліджує вікові особливості здорового стану людини, вікові закономірності становлення і збереження здоров'я:

## Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- а) соціальна валеологія;
- б) диференціальна валеологія;
- в) вікова валеологія.

### ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.9

*1. Виникнення і розвиток фізичної культури зумовлені:*

- а) потребами людського суспільства на кожному етапі його розвитку;
- б) розвитком соціальних відносин у суспільстві;
- в) зростанням потреби в оздоровленні.

*2. Що є основним критерієм виділення тих або інших видів (компонентів, форм, розділів) фізичної культури?*

- а) рівень здоров'я людства;
- б) потреби суспільства і особистості;
- в) соціальні відносини у суспільстві.

*3. Для якого виду фізичної культури характерним є відчуття потреби в активному відпочинку, в задоволенні від рухів, спілкування?*

- а) для рухової реабілітації;
- б) для адаптивного фізичного виховання;
- в) для фізичної рекреації.

*4. Для якого виду фізичної культури характерним є відчуття потреби у прискореному і найефективнішому лікуванні?*

- а) для рухової реабілітації;
- б) для адаптивного фізичного виховання;
- в) для фізичної рекреації.

*5. У процесі чого у людей з відхиленнями стану здоров'я формуються комплекс спеціальних знань, життєво і професійно необхідних сенсорно-перцептивних і рухових умінь і навичок; розвиваються основні фізичні і психічні якості; підвищуються функціональні можливості різних органів і систем; розвиваються, зберігаються і використовуються у новій якості тілесно-рухові характеристики, що залишилися у особи?*

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- а) у процесі адаптивного фізичного виховання;
- б) у процесі адаптивної фізичної культури;
- в) у процесі фізичної реабілітації.

#### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.10**

1. Компонент (вид) адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби індивіда з відхиленнями стану здоров'я в його підготовці до життя, побутової і трудової діяльності; у формуванні позитивного і активного ставлення до адаптивної фізичної культури – це:

- а) адаптивне фізичне виховання;
- б) адаптивна фізична культура;
- в) фізична реабілітація.

2. Метою чого є формуванні у тих, хто займається, усвідомленого ставлення до своїх сил, твердої впевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, подолання необхідних для повноцінного функціонування суб'єкта фізичних навантажень, а також потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і у здійсненні здорового способу життя відповідно до рекомендацій валеології?

- а) метою адаптивного фізичного виховання;
- б) метою адаптивної фізичної культури;
- в) метою фізичної реабілітації.

3. З якого моменту повинно починатися адаптивне фізичне виховання особистості?

- а) з моменту народження дитини;
- б) з моменту виявлення тієї або іншої патології;
- в) з моменту народження дитини або з моменту виявлення тієї або іншої патології.

4. Компонент (вид) адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби особи в самоактуалізації, в максимально можливій самореалізації своїх

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

здібностей, зіставленні їх із здібностями інших людей; потреби в комунікативній діяльності і соціалізації – це:

- а) адаптивна рухова рекреація;
- б) адаптивний спорт;
- в) адаптивне фізичне виховання.

5. На формування у інвалідів (особливо талановитої молоді) високої спортивної майстерності і досягнення ними якнайкращих результатів у різних видах спорту у змаганнях з іншими людьми, які мають аналогічні проблеми зі здоров'ям, спрямовано зміст:

- а) адаптивного фізичного виховання;
- б) адаптивної фізичної культури;
- в) адаптивного спорту.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.11**

1. Сутнісну основу чого складає діяльність змагання і цілеспрямована підготовка до неї, досягнення максимальних адаптаційно-компенсаторних можливостей на доступному біологічному рівні, вдосконалення індивідуальної спортивної техніки за рахунок функцій, що підлягають збереженню?

- а) адаптивного фізичного виховання;
- б) адаптивної фізичної культури;
- в) адаптивного спорту.

2. Як розглядається у адаптивному спорті підготовка до змагань?

- а) як рухова активність;
- б) як лікарсько-педагогічний процес;
- в) як фізична підготовленість.

3. Оптимальне співвідношення задіяних лікувальних і педагогічних засобів, що забезпечують реалізацію фізичного, інтелектуального, емоційно-психічного потенціалу спортсмена-інваліда та задовольняють естетичні, етичні, духовні потреби, прагнення до фізичного вдосконалення, властиве для:

- а) рухової активності;



### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

б) лікарсько-педагогічного процесу;

в) фізичної підготовленості.

4. Метою чого є формування спортивної культури інваліда, залучення його до суспільно-історичного досвіду у певній сфері, освоєння мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних і інших цінностей фізичної культури?

а) метою адаптивного фізичного виховання;

б) метою адаптивної фізичної культури;

в) метою адаптивного спорту.

5. Стан організму людини, його анатомічних, фізіологічних, біохімічних і психологічних характеристик – це:

а) рухова активність;

б) здоров'я;

в) фізична підготовленість.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.12**

1. Компонент (вид) адаптивної фізичної культури, що дозволяє задовольнити потреби людини з відхиленнями стану здоров'я (включаючи інваліда) у відпочинку, розвагах, цікавому проведенні дозвілля, зміні виду діяльності, в спілкуванні – це:

а) адаптивна рухова рекреація;

б) адаптивний спорт;

в) адаптивне фізичне виховання.

2. Зміст чого спрямований на активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, що витрачає інвалід під час будь-якого виду діяльності (праця, навчання, спорт і ін.) на профілактику стомлення, розвагу, цікаве проведення дозвілля і взагалі на оздоровлення, поліпшення кондиції, підвищення рівня життєстійкості через задоволення або разом із задоволенням потреб?

а) зміст адаптивного фізичного виховання;

б) зміст адаптивної рухової рекреації;

в) зміст адаптивного спорту.

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

3. *Мета чого полягає в освоєнні інвалідом основних прийомів і способів рекреації?*

- а) адаптивної рухової рекреації;
- б) адаптивного спорту;
- в) адаптивного фізичного виховання.

4. *Що є для інвалідів не тільки біологічно виправданою саморегульованою руховою активністю, яка підтримує емоційний стан, здоров'я і працездатність, але і способом подолання замкнутого простору, психічним захистом, можливістю спілкування, задоволення особистих інтересів, смаків, бажань у виборі видів і форм занять?*

- а) адаптивний спорт;
- б) адаптивне фізичне виховання;
- в) адаптивна рухова рекреація.

5. *Динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням, – це:*

- а) реабілітація;
- б) здоров'я;
- в) рекреація.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.13**

1. *Компонент (вид) адаптивної фізичної культури, що задовольняє потребу індивіда з відхиленнями стану здоров'я в лікуванні, відновленні у нього тимчасово втрачених функцій (крім тих, які втрачені або зруйновані на тривалий термін або назавжди у зв'язку з основним захворюванням) – це:*

- а) адаптивна рухова рекреація;
- б) адаптивна фізична реабілітація;
- в) адаптивне фізичне виховання.

## Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

2. Основна мета чого полягає у формуванні адекватних психічних реакцій інвалідів на те або інше захворювання, орієнтації їх на використання природних, екологічно виправданих засобів, що стимулюють найшвидше відновлення організму; в навчанні їх умінням використовувати відповідні комплекси фізичних вправ, прийомів?

- а) адаптивної рухової рекреації;
- б) адаптивної фізичної реабілітації;
- в) адаптивного фізичного виховання.

3. Компонент (вид) адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби людини з відхиленнями стану здоров'я (включаючи інвалідів) в самоактуалізації, творчому саморозвитку, самовираженні духовної сутності через рух, музику, образ (у тому числі художній), інші засоби мистецтва – це:

- а) креативна (художньо-музична) тілесно орієнтована практика адаптивної фізичної культури;
- б) креативна (художньо-музична) тілесно орієнтована практика адаптивної рухової рекреації;
- в) креативна (художньо-музична) тілесно орієнтована практика адаптивного фізичного виховання.

4. Основною метою чого є залучення інвалідів і осіб з відхиленнями стану здоров'я до доступних видів діяльності, здатних забезпечити їм самоактуалізацію, творчий розвиток, задоволення від активності; зняття психічної напруги і залучення їх до занять іншими видами адаптивної фізичної культури і професійно-трудової діяльності?

- а) метою креативної практики адаптивної фізичної культури;
- б) метою креативної практики адаптивної рухової рекреації;
- в) метою креативної практики адаптивного фізичного виховання.

5. Оцінка співвідношення практичного стану організму людини або її окремих органів і підсистем з теоретично розрахованою або такою, що практично склалася в індивідуальній і суспільній свідомості, нормою – це:

- а) реабілітація;

- б) здоров'я;
- в) рекреація.

### ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.14

1. Компоненти (види) адаптивної фізичної культури, які задовольняють потреби осіб з відхиленнями стану здоров'я в ризику, підвищеній напрузі, потреби випробувати себе в незвичайних, екстремальних умовах, об'єктивно і суб'єктивно небезпечних для здоров'я і навіть для життя – це:

- а) адаптивна рухова рекреація;
- б) адаптивна фізична реабілітація;
- в) екстремальні види рухової активності.

2. Що лежить в основі потреби людини в екстремальних видах рухової активності?

- а) соціальні передумови;
- б) біологічні передумови;
- в) психологічні передумови.

3. Основною метою чого є подолання психологічних комплексів неповноцінності (невпевненості у своїх силах, недостатньої самоповаги); формування потреби у значних напругах як необхідних умовах саморозвитку і самовдосконалення; профілактика станів фрустрації, депресії; створення у інвалідів і осіб з відхиленнями стану здоров'я відчуття повноцінного, повнокровного життя?

- а) адаптивної рухової рекреації;
- б) адаптивної фізичної реабілітації;
- в) екстремальних видів рухової активності.

4. Покликані за допомогою раціонально організованої рухової активності як природного стимулу життєдіяльності, використовуючи функції, які підлягають збереженню, залишкове здоров'я, природні ресурси і духовні сили, максимально реалізувати можливості організму людини для повноцінного

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

життя, самореалізації і творчості, соціальної активності і інтеграції в суспільство здорових людей:

- а) усі види адаптивної фізичної культури;
- б) тільки окремі види адаптивної фізичної культури;
- в) тільки екстремальні види рухової активності

5. Яке здоров'я визначають наступні чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму?

- а) фізичне здоров'я;
- б) психічне здоров'я;
- в) соціальне здоров'я.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.15**

1. Раптова інвалідність у якому віці зазвичай супроводжується комплексами психічної неповноцінності, характеризується тривогою, втратою упевненості в собі, пасивністю, самоізолюваністю, або навпаки – егоцентризмом, агресивністю, а часом і антисоціальними установками?

- а) у підлітковому віці;
- б) у зрілому віці;
- в) у юнацькому віці.

2. Для кого характерні прояви дизонтогенезу і ретардації як в природному (біологічному), так і в психофізичному розвитку, що призводить до дефіциту природних потреб у русі, грі, емоціях, спілкуванні та ускладнює процес навчання?

- а) для дітей з відхиленнями в розвитку;
- б) для дорослих з відхиленнями в розвитку;
- в) для людей старшого віку з відхиленнями в розвитку.

3. Аномальний розвиток кого завжди супроводжується погіршенням моторних функцій, вторинними порушеннями в руховій і психічній сферах?

- а) аномальний розвиток дітей;

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- б) аномальний розвиток дорослих;
- в) аномальний розвиток людей старшого віку.

4. Від своїх здорових однолітків за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості діти з аномальним розвитком відстають:

- а) на 4-5 років і більше;
- б) не більше, ніж на 2 роки;
- в) на 1-3 роки і більше.

5. У дітей з якими вадами через незворотну поразку ЦНС фізичний і психічний розвиток протікає на дефектній основі, при цьому недорозвиненими виявляються не тільки нервово-психічні, але і соматичні функції (серцево-судинна система, кишково-шлунковий тракт), кісткова, м'язова, ендокринна, сенсорні системи, вищі психічні функції: мова, мислення, увага, пам'ять, емоції?

- а) у дітей з розумовою відсталістю;
- б) у дітей з фізичними вадами;
- в) у дітей з психічними вадами.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.16**

1. *Порушення точності рухів, статичної і динамічної рівноваги, просторового орієнтування, здібності засвоювати заданий ритм рухів характерні для дітей із втратою:*

- а) рухової активності;
- б) зору;
- в) слуху.

2. *Множинні рухові розлади, зокрема гіпертонус м'язів, розвиток контрактур, порушення координації рухів, атрофія м'язів, властиві для дітей:*

- а) з наслідками втрати слуху;
- б) з наслідками дитячого церебрального паралічу;
- в) з наслідками втрати зору.

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

3. Найважливішими показниками якого здоров'я є фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична форма та фізична активність людини?

- а) показниками фізичного здоров'я;
- б) показниками психічного здоров'я;
- в) показниками соціального здоров'я.

4. Втрата чого у дітей супроводиться у 62% випадків дисгармонійним фізичним розвитком, в 44% – дефектами опорно-рухового апарату (сколіоз, плоскостопість), у 80% – затримкою моторного розвитку?

- а) втрата рухової активності;
- б) втрата зору;
- в) втрата слуху.

5. Яке здоров'я відноситься до розуму, інтелекту, емоцій?

- а) фізичне здоров'я;
- б) психічне здоров'я;
- в) соціальне здоров'я.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.17**

1. Втрата чого у дітей супроводиться у 40% випадків мінімальною мозковою дисфункцією (неважкі ураження ЦНС), у понад 30% – соматичними захворюваннями (пієлонефрити, захворювання дихальної і серцево-судинної систем), а у 80% дітей – неврозами?

- а) втрата рухової активності;
- б) втрата зору;
- в) втрата слуху.

2. Крім порушень функцій головного і спинного мозку, повторно протягом життя виникають зміни в нервових і м'язових волокнах, суглобах, зв'язках у дітей з:

- а) з наслідками втрати слуху;
- б) з наслідками дитячого церебрального паралічу;

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

в) з наслідками втрати зору.

3. Для оцінки якого здоров'я в світовій практиці використовується велика кількість різного роду особистісних тестів?

- а) для оцінки фізичного здоров'я;
- б) для оцінки психічного здоров'я;
- в) для оцінки соціального здоров'я.

4. Яке здоров'я визначає свідомість людини, її ментальність, життєву самоідентифікацію, ставлення до сенсу життя, оцінку реалізації власних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду?

- а) фізичне здоров'я;
- б) психічне здоров'я;
- в) духовне здоров'я.

5. Порушеннями зору, вестибулярного апарату, мови, психіки і інших функцій супроводжується:

- а) рухові розлади;
- б) фізіологічні розлади;
- в) психологічні розлади.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.18**

1. Яке здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування?

- а) соціальне здоров'я;
- б) психічне здоров'я;
- в) духовне здоров'я.

2. Скільки ступенів тяжкості дефекту розрізняють у сучасній науці?

- а) три;
- б) чотири;
- в) вісім.



Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

3. При якому ступені тяжкості дефекту діти цілком залежать від оточуючих?

- а) при легкому ступені тяжкості дефекту;
- б) при середньому ступені тяжкості дефекту;
- в) при важкому ступені тяжкості дефекту.

4. При якому ступені тяжкості дефекту діти потребують допомоги оточуючих під час пересування і самообслуговування?

- а) при легкому ступені тяжкості дефекту;
- б) при середньому ступені тяжкості дефекту;
- в) при важкому ступені тяжкості дефекту.

5. При якому ступені тяжкості дефекту діти можуть вільно пересуватися?

- а) при легкому ступені тяжкості дефекту;
- б) при середньому ступені тяжкості дефекту;
- в) при важкому ступені тяжкості дефекту.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.19**

1. Що призводить до порушення рухового стереотипу, функції опори і ходьби, координації рухів?

- а) трансплантація внутрішніх органів;
- б) переливання крові;
- в) ампутація кінцівок.

2. Наслідком чого є зменшення маси тіла, судинного русла, рецепторних полів, важкі захворювання опорно-рухового апарату, гіпокінезія і стрес?

- а) трансплантації внутрішніх органів;
- б) переливання крові;
- в) ампутації кінцівок.

3. Знижує рухові можливості дітей, що призводить до вторинних деформацій і атрофії м'язів:

- а) ампутація кінцівок;

## Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- б) видалення внутрішніх органів;
- в) часткова втрата слуху і зору.

4. Чи відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти із найближчим оточенням, на роботі або в іншій організації, де працює людина, наявність конфліктів у громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво шкодять усім складовим здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній?

- а) так, суттєво шкодять усім складовим здоров'я;
- б) ні, не шкодять усім складовим здоров'я.

5. Наявність яких передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких силових або владних структур?

- а) соціальна справедливість, рівність, неупередженість;
- б) освіта;
- в) харчування.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.20**

1. Діяльність яких фахівця вимагає від них не тільки глибоких знань у галузі адаптивної фізичної культури, але і особливих особистих якостей: доброзичливості, терпіння, співчуття, пошани, емпатії?

- а) діяльність фахівців з особами похилого віку;
- б) діяльність фахівців з особами, які мають психічні хвороби;
- в) діяльність фахівців з особами, які мають відхилення стану здоров'я.

2. Хто проводить групові і індивідуальні заняття з інвалідами і особами, що мають відхилення стану здоров'я, всіх вікових і нозологічних груп за направленням лікаря або установи Державної служби медико-соціальної експертизи?

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;

в) лікар-реабілітолог.

3. *Хто організовує методичну роботу освітніх і інших установ, що здійснюють діяльність щодо адаптивної фізичної культури з інвалідами і особами, що мають відхилення стану здоров'я, усіх вікових і нозологічних груп з метою створення реальних можливостей для їхньої інтеграції в суспільстві?*

а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;

б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;

в) лікар-реабілітолог.

4. *Хто надає методичну допомогу тренерам-викладачам з адаптивної фізичної культури в комплектуванні груп для занять, визначенні змісту, форм, засобів і методів фізичної культури для роботи з інвалідами і особами, що мають відхилення стану здоров'я, відповідно до їх індивідуальних програм реабілітації і з урахуванням рекомендацій лікаря?*

а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;

б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;

в) лікар-реабілітолог.

5. *Хто використовує засоби і методи фізичної культури для проведення освітньої, виховної, рекреаційної, оздоровчої роботи, спрямованої на максимальну корекцію відхилень в розвитку і здоров'ї інвалідів і осіб, що мають відхилення стану здоров'я, усіх вікових і нозологічних груп на усунення або можливо більш повну компенсацію обмежень життєдіяльності відповідно до індивідуальної програми реабілітації інвалідів?*

а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;

б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;

в) лікар-реабілітолог.

## **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.21**

1. *Хто організовує активний відпочинок інвалідів і осіб, що мають відхилення стану здоров'я, у режимі робочого дня, навчального і позанавчального часу установ, а також організовує і проводить за участі працівників установи,*

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

батьків (осіб, що їх замінюють), членів сім'ї тих, хто займається, фізкультурно-оздоровчі свята, змагання, дні здоров'я і інші заходи розважального і оздоровчого характеру?

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

2. Хто повинен постійно стежити за дотриманням санітарно-гігієнічних норм, забезпеченням умов, які запобігають випадкам травматизму під час занять і які виключають застосування допінгів, а також вести первинний облік, аналіз і узагальнення результатів роботи установи?

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

3. Хто надає пропозиції керівництву установи щодо підвищення кваліфікації у галузі адаптивної фізичної культури тренерів-викладачів і інструкторів-методистів з адаптивної фізичної культури, інших фахівців установи?

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

4. Дія управлінської системи на стан структурних елементів керованої системи з метою зміни її функції відповідно до поставленої мети у галузі адаптивної фізичної культури – це:

- а) інкорпорація;
- б) адаптація;
- в) управління.

5. Хто аналізує індивідуальні програми реабілітації і початкові дані фізичної підготовленості інвалідів і осіб, що мають відхилення стану здоров'я, усіх вікових і нозологічних груп, і на основі цього комплектує групи для занять з

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

*урядуванням основного дефекту і психофізичного стану тих, хто займається, складає план і підбирає найефективніші методики проведення занять?*

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.22**

*1. Хто сприяє соціалізації інвалідів і осіб, що мають відхилення стану здоров'я, усіх вікових і нозологічних груп, розширенню їхнього світогляду, кола їхнього спілкування у процесі навчально-тренувальної і змагальної діяльності, формуванню загальної культури і фізичної культури особистості, максимальному саморозвитку і самовдосконаленню тих, що займаються, шляхом розробки програм для їх індивідуальних занять?*

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

*2. Хто здійснює зв'язки з освітніми установами спортивної спрямованості і установами спорту, а також здійснює просвітницьку роботу у галузі адаптивної фізичної культури серед батьків, членів сім'ї, працівників, тих, хто займається, педагогічних працівників, із залученням відповідних фахівців?*

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

*3. Хто здійснює поетапний контроль підготовленості інвалідів і осіб, що мають відхилення стану здоров'я, усіх вікових і нозологічних груп і на його основі проводить корекцію цього процесу?*

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

4. З яких трьох блоків складається управлінська система у галузі адаптивної фізичної культури?

- а) з аналітики, синтезування і узагальнення;
- б) з керування, кодифікації і інкорпорації;
- в) з моделювання, педагогічних завдань і управлінських дій.

5. Хто проводить відбір і спортивну орієнтацію найперспективніших для подальшого спортивного вдосконалення інвалідів і осіб, що мають відхилення стану здоров'я, усіх вікових і нозологічних груп?

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.23**

1. До якого блоку управлінської системи у галузі адаптивної фізичної культури належать процедури прогнозування і планування динаміки індивідуальних показників, що дозволяють вирішити поставлену мету управління?

- а) до блоку управлінських дій;
- б) до блоку педагогічних завдань;
- в) до блоку моделювання.

2. Хто створює умови, які повинні запобігати випадкам травматизму під час занять, а також таких умов, які виключають застосування допінгів, веде первинний облік, аналіз і узагальнення результатів роботи, вносить пропозиції керівництву установи щодо її вдосконалення з інвалідами і особами, що мають відхилення стану здоров'я, усіх вікових і нозологічних груп?

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

3. До якого блоку управлінської системи у галузі адаптивної фізичної культури належить конкретизація мети управління і планування?

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- а) до блоку управлінських дій;
- б) до блоку педагогічних завдань;
- в) до блоку моделювання.

4. У якому блоці управлінської системи у галузі адаптивної фізичної культури зосереджені засоби, методи, методичні прийоми навчання, розвитку і удосконалення людей з відхиленнями стану здоров'я і інвалідів?

- а) у блоці управлінських дій;
- б) у блоці педагогічних завдань;
- в) у блоці моделювання.

5. Хто повинен розробляти річні і поточні плани теоретичної, фізичної, технічної, психологічної, вольової і спортивної підготовки інвалідів і осіб, що мають відхилення стану здоров'я, усіх вікових і нозологічних груп?

- а) інструктор-методист з адаптивної фізичної культури;
- б) тренер-викладач з адаптивної фізичної культури;
- в) лікар-реабілітолог.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.24**

1. До чинників якого здоров'я належить система харчування, дихання, фізичних навантажень, загартування, гігієнічні процедури?

- а) до чинників фізичного здоров'я;
- б) до чинників психічного здоров'я;
- в) до чинників духовного здоров'я.

2. Чим обов'язково зумовлюються вимоги до професійної підготовленості і особистості фахівця з адаптивної фізичної культури?

- а) особистими якостями його підопічних і вихованців;
- б) умовами його професійної діяльності;
- в) специфікою його професійної діяльності.

3. Об'єктом і суб'єктом педагогічної діяльності фахівця з адаптивної фізичної культури є:

- а) сукупність засобів адаптації;

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

б) людина з обмеженими фізичними і психічними можливостями;

в) людина.

4. Предметом діяльності фахівця з адаптивної фізичної культури є:

а) сукупність засобів адаптації;

б) людина з обмеженими фізичними і психічними можливостями;

в) людина.

5. У структурі діяльності педагога з адаптивної фізичної культури особливого значення набуває:

а) аксіологічний компонент;

б) гносеологічний компонент;

в) комунікативний компонент

### ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.25

1. Професійна підготовленість фахівця з адаптивної фізичної культури – це:

а) система професійно важливих знань і умінь;

б) сукупність знань і навичок;

в) система методів і засобів педагогічного впливу.

2. Специфічні здібності професіонала, стійкі характеристики фахівця, що відповідають його основній діяльності – це:

а) система набутих упродовж життя знань;

б) сукупність знань і навичок особистості;

в) професійно важливі якості особистості.

3. Чи є важливим, які зразки ставлення до свого здоров'я, до здоров'я оточуючих, які знання про здоров'я, які засоби здоров'язберігаючої поведінки передаватимуть дитині, що входить в цей світ, члени її сім'ї, дитячий садок і школа, засоби масової інформації, загальнодоступні і популярні установи культури?

а) так, важливо;

б) ні, не важливо.



4. Що виступає основною цінністю, маючи яку, людина може якнайкраще вирішити свої життєві завдання, повністю реалізувати свій потенціал?

- а) адаптація;
- б) здоров'я;
- в) рухова діяльність.

5. Хто з російських науковців зробив перші спроби опису моделі фахівця з адаптивної фізичної культури?

- а) С.П.Євсєєв;
- б) С.С.Філіпов;
- в) Т.В.Федорова.

### ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №1.26

1. Як називається здатність розуміти емоційний стан іншого за допомогою співпереживання?

- а) емпатія;
- б) апатія;
- в) симпатія.

2. Як називається, відповідно до моделі К.Маслача і З.Джексона, синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукації особистих досягнень?

- а) синдром байдужості;
- б) синдром виснаження;
- в) синдром "вигорання".

3. Що виражається у пониженому емоційному фоні, байдужості до людей (емоційна адаптація), в емоційній нестриманості (емоційне перенасичення)?

- а) емоційне виснаження;
- б) редукація особистих досягнень;
- в) деперсоналізація.

4. Що виявляється у зміні характеру стосунків з іншими людьми (залежність або, навпаки, несприйняття установки в роботі з людьми, прагнення принизити когось)?

- а) емоційне виснаження;
- б) редукція особистих досягнень;
- в) деперсоналізація.

5. *Негативне оцінювання власних результатів, себе як професіонала або обмеження своїх можливостей відносно інших, тобто зниженням самооцінки – це:*

- а) емоційне виснаження;
- б) редукція особистих досягнень;
- в) деперсоналізація.

## МОДУЛЬ II

### ІСТОРІЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

#### ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.1

1. *Хто з давньогрецьких лікарів уперше описав лікувальну гімнастику при різних захворюваннях, а також використовував веслування, верхову їзду, полювання, косовицю, збирання плодів і винограду, екскурсії з лікувальною метою?*

- а) Клавдій Гален;
- б) Гіппократ;
- в) Авіцена.

2. *Хто у своїй праці “Канон лікарської науки” пропагував використання фізичних вправ?*

- а) Клавдій Гален;
- б) Гіппократ;
- в) Авіцена.

3. *Хто у 1573 році написав роботу “Мистецтво гімнастики”, у якій стверджувалося, що “рух – найкраща медицина для тіла”?*

- а) Жозеф Тіссо;
- б) Меркуріаліс;

### Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

в) Генрік Лінг.

4. Хто був засновником шведської системи лікувальної гімнастики?

а) Жозеф Тіссо;

б) Меркуріаліс;

в) Генрік Лінг.

5. Хто був основоположником російської терапевтичної школи і у своїх роботах розкривав користь застосування фізичних вправ, розтирань, використання засобів природи, трудових процесів як для хворих, так і для здорових людей?

а) А.П.Протасов;

б) М.Я.Мудров;

в) М.В.Ломоносов.

### **ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.2**

1. Коли у Москві був відкритий перший кабінет лікувальної гімнастики?

а) у 1830 році;

б) у 1834 році;

в) у 1838 році.

2. Хто був основоположником фізичного виховання, творцем оригінальної системи фізичної освіти, засновником курсів, а потім і інституту з підготовки педагогічних кадрів з фізичної освіти?

а) М.І.Пирогов;

б) С.П.Боткін;

в) П.Ф.Лесгафт.

3. У якому році В.І.Ленін видав Декрет про організацію будинків відпочинку, який надав суттєвого поштовху для подальшого розвитку ЛФК?

а) у 1921 році;

б) у 1918 році;

в) у 1924 році.

Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

4. *Хто після Другої світової війни став основоположником впровадження у практику занять з інвалідами елементів спорту для покращення і удосконалення методики занять та підвищення їхньої ефективності?*

- а) Жозеф Тіссо;
- б) Генрік Лінг;
- в) Людвіг Гутман.

5. *У якому році доктор Людвіг Гутман провів перші змагання серед інвалідів з травмами і захворюваннями спинного мозку в Сток-Меїдвілі?*

- а) у 1924 році;
- б) у 1948 році;
- в) у 1954 році.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.3**

1. *Який німецький учений XIX століття вперше підкреслив різницю між лікувальною фізичною культурою і реабілітаційним спортом, зазначивши, що лікувальна гімнастика має справу з хворою людиною і виходить від її хвороби, дефекту, тоді як реабілітаційний спорт виходить від інваліда і бере до уваги саму людину в усьому різноманітті її можливостей?*

- а) Гутман;
- б) Ліндеман;
- в) Тіссо.

2. *Лікування, обмежене за часом одужання людини – це:*

- а) лікувальна фізична культура;
- б) реабілітаційний спорт;
- в) фізична реабілітація.

3. *Активна рухова терапія для кожного віку як функціональне загальне лікування в значенні лікувальної гімнастики – це:*

- а) адаптація;
- б) реабілітаційний спорт;
- в) фізична реабілітація.

Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

4. У якому році почали проводити Олімпійські ігри для інвалідів?

- а) у 1934 році;
- б) у 1974 році;
- в) у 1960 році.

5. Що є основним завданням спорту інвалідів?

- а) підтримка здоров'я;
- б) досягнення високих спортивних результатів;
- в) соціалізація інвалідів.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.4**

1. Розгортання фізичних і духовних здібностей інвалідів і демонстрація високих спортивних результатів є завданням:

- а) адаптивної фізичної культури;
- б) фізичної реабілітації;
- в) спорту інвалідів.

2. У якому році відбулися перші спортивні змагання серед інвалідів з паралегією?

- а) у 1960 році;
- б) у 1948 році;
- в) у 1990 році.

3. У якому році створюється Міжнародна спортивна організація інвалідів?

- а) у 1960 році;
- б) у 1963 році;
- в) у 1990 році.

4. Поняття "паралімпійські ігри" вперше було вжито стосовно Олімпійських ігор інвалідів у місті:

- а) Токіо;
- б) Сідней;
- в) Атланта.

Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

5. У якому році була заснована Міжнародна організація країн соціалістичного блоку "Інтерспортінвалід"?

- а) у 1960 році;
- б) у 1964 році;
- в) у 1970 році.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.5**

1. Коли відбулися паралімпійські ігри в Торонто (Канада)?

- а) у 1976 році;
- б) у 1964 році;
- в) у 1970 році.

2. У якому році створюється Міжнародна спортивна і оздоровча Асоціація людей з результатами дитячого церебрального паралічу?

- а) у 1976 році;
- б) у 1964 році;
- в) у 1970 році.

3. У якому місті 21 вересня 1989 року пройшла Перша Генеральна асамблея міжнародних спортивних організацій інвалідів, рішенням якої був створений Паралімпійській комітет?

- а) в Токіо;
- б) в Дюсельдорфі;
- в) в Парижі.

4. У якому році пройшли перші офіційні зимові Паралімпійські ігри?

- а) у 1960 році;
- б) у 1984 році;
- в) у 1976 році.

5. Коли відбулися паралімпійські ігри в Сідней (Австралія)?

- а) у 2000 році;
- б) у 1996 році;
- в) у 1990 році.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.6**

1. У якому році в Москві були організовані спортивні секції для глухих з футболу, лиж, ковзанів?

- а) у 1914 році;
- б) у 1944 році;
- в) у 1954 році.

2. У якому році було створене Всеросійське товариство глухих?

- а) у 1944 році;
- б) у 1954 році;
- в) у 1924 році.

3. У якому році була організована і проведена Перша Всеросійська спартакіада глухих з 6-ти видів спорту?

- а) у 1932 році;
- б) у 1954 році;
- в) у 1924 році.

4. У якому році в Парижі було організовано Міжнародний спортивний комітет глухих?

- а) у 1932 році;
- б) у 1954 році;
- в) у 1924 році.

5. Хто був засновником і першим Президентом Всесвітнього спортивного комітету глухих?

- а) Жозеф Тіссо;
- в) Генрік Лінг;
- в) Ежен Рубен-Алкайс.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.7**

1. У якому році К.Грот відкрив у Петербурзі Перше невелике училище для сліпих?

- а) у 1918 році;

Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

б) у 1990 році;

в) у 1881 році.

2. На скільки класів поділяється визначення функціонального класу у спортсменів з порушенням зору у всіх видах спорту?

а) на три класи;

б) на сім класів;

в) на два класи.

3. До якого функціонального класу спортсменів з порушенням зору відносять людей, які не мають світлочутливості в одному з очей (тотальна втрата зору) або мають часткову світлочутливість за відсутності реакції на рух руки на будь-якій відстані від ока?

а) до першого функціонального класу;

б) до другого функціонального класу;

в) до третього функціонального класу.

4. До якого функціонального класу спортсменів з порушенням зору відносять людей, які можуть бачити рухи рук на відстані від 2 до 6 м, а поле зору спортсмена варіюється від 5 до 20 градусів?

а) до першого функціонального класу;

б) до другого функціонального класу;

в) до третього функціонального класу.

5. У якому році була створена Міжнародна спортивна асоціація сліпих (IBSA), яка об'єднує Спортивний рух спортсменів з порушеннями зору в усьому світі?

а) у 1981 році;

б) у 1990 році;

в) у 1881 році.

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.8**

1. У якому році по всій Америці почали організовувати сотні приватних організацій, які відкривали літні табори зі спортивною програмою для осіб з



Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

порушеннями інтелекту, а ці програми фінансувалися зі спеціально створеної фундації "Фандейшн Кеннеді"?

- а) у 1964 році;
- б) у 1990 році;
- в) у 1881 році.

2. У якому році в США відбулася офіційна ресстрація Спешиал Олімпікс – неприбуткова добродійна організація для допомоги людям з розумовою відсталістю у досягненні високих спортивних результатів і участі у спортивних тренуваннях?

- а) у 1963 році;
- б) у 1990 році;
- в) у 1968 році.

3. У якому році пройшли Другі міжнародні ігри Спешиал Олімпікс у Чикаго?

- а) у 1993 році;
- б) у 1970 році;
- в) у 1963 році.

4. У якому році був організований марафонський пробіг завдовжки в 3182 милі від Вашингтона до Лос-Анджелеса без зупинок, у якому взяли участь 3182 спортсменів?

- а) у 1963 році;
- б) у 1970 році;
- в) у 1975 році.

5. У якому році в Стімбоут-Спрінгз, штат Колорадо, проводилися Перші міжнародні зимові ігри Спешиал Олімпікс за участі більше 500 спортсменів у змаганнях з лижних гонок і ковзанів?

- а) у 1977 році;
- б) у 1963 році;
- в) у 1970 році;

**ТЕСТОВЕ ЗАВДАННЯ №2.9**

1. Який рік був проголошений ООН міжнародним роком Спешил Олімпікс?

- а) 1964 рік;
- б) 1990 рік;
- в) 1986 рік.

2. У якому році відбулися VII Міжнародні літні ігри Спешил Олімпікс, у яких взяло участь 4700 спортсменів з 70-ти країн світу, які стали найбільшим заходом, що будь-коли проводився для людей з фізичними вадами?

- а) у 1963 році;
- б) у 1987 році;
- в) у 1968 році.

3. У якому році відбулося підписання угоди Хуана Антоніо Самаранча, президента Міжнародного олімпійського комітету, із засновниками Спешил Олімпікс Саржент Шрайвер і Юніс Кенеді Шрайвер, за якою Президент МОКУ офіційно визнавав Спешил Олімпікс і дозволяв використовувати слово "олімпійський" на міжнародному рівні при проведенні Спеціальних Олімпійських ігор?

- а) у 1988 році;
- б) у 1970 році;
- в) у 1963 році.

4. У якому році на конференції Спешил Олімпікс в Рено, штат Невада, приймається нова програма Юні-файд Спорт (об'єднуючий спорт), за якою першими видами спорту, включеними в цю програму, були бейсбол, волейбол, боулінг?

- а) у 1988 році;
- б) у 1970 році;
- в) у 1975 році.

5. У якому місті у 2003 році були проведені перші літні всесвітні спеціальні олімпійські змагання, які вперше проходили поза територію США?

Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

- а) у Парижі;
- б) у Дубліні;
- в) у Амстердамі.

**Відповіді студента**

(прізвище, ім'я, по батькові)

на тестові завдання з дисципліни “Адаптивна фізична культура ”

**МОДУЛЬ I**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Тестове завдання №1.1		Тестове завдання №1.2	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.3		Тестове завдання №1.4	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.5		Тестове завдання №1.6	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	

Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.7		Тестове завдання №1.8	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.9		Тестове завдання №1.10	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.11		Тестове завдання №1.12	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	

*Тестові завдання з адаптивної фізичної культури*

5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.13		Тестове завдання №1.14	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.15		Тестове завдання №1.16	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.17		Тестове завдання №1.18	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	

*Тестові завдання з адаптивної фізичної культури*

Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.19		Тестове завдання №1.20	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.21		Тестове завдання №1.22	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №1.23		Тестове завдання №1.24	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	

*Тестові завдання з адаптивної фізичної культури*

Тестове завдання №1.25		Тестове завдання №1.26	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	

**МОДУЛЬ II**

**ІСТОРІЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Тестове завдання №2.1		Тестове завдання №2.2	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №2.3		Тестове завдання №2.4	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	



Тестові завдання з адаптивної фізичної культури

Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №2.5		Тестове завдання №2.6	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №2.7		Тестове завдання №2.8	
Номер питання	Відповідь	Номер питання	Відповідь
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
Оцінка за відповідь		Оцінка за відповідь	
Тестове завдання №2.9			
Номер питання	Відповідь		
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Оцінка за відповідь			

**НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ**  
(українською мовою)

**Карпюк Роман Петрович**

**Сущенко Людмила Петрівна**

**ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ**  
**З АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Рецензент

Ю.Т.Похоленчук

Рецензент

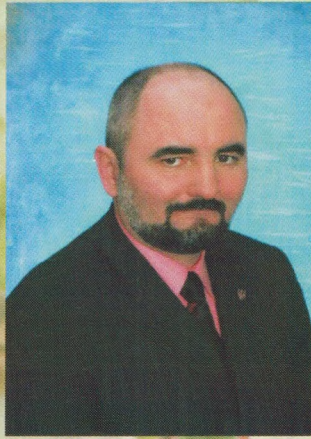
В.Ф.Коваленченко

Коректор

І.В.Григоренко

Підписано до друку 20.09.2007. Формат 60\*90/16. Папір офсетний.  
Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 0,9  
Зам. № 150. Наклад 50 прим.

Видано друком ТОВ “Козарі”  
м. Київ, вул. Раєвського, 23-А  
тел.: 044 284 89 25



**Карпук Роман Петрович – кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений тренер України, голова Волинського обласного відділення паролімпійського комітету України, Отаман Волинської обласної козацької організації “Українського респортивного козацтва”, генерал-майор.**



**Сущенко Людмила Петрівна – завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.**