

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Адаптивний спорт

освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Гончаренко О. С.

доцент кафедри фізичного

виховання та спорту

Краматорськ 2021

Методи навчання

Словесні, наочні, проблемно-інформаційні, частково-пошукові, дослідницькі, практичні заняття.

Методи контролю

Поточне вибіркове опитування на лекціях, перевірка готовності до семінарських занять, написання самостійних робіт, захист індивідуальних навчально-дослідних завдань.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття №1.

Тема: ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

План

1. Фактори, що зумовили виникненню та розвитку адаптивного спорту.
2. Соціальні системи та соціально-культурні фактори.
3. Дидактичне тестування:

1. У якій країні народився Олімпійський рух:

- А) Велика Британія;
- Б) Греція;
- В) Італія;
- Г) Німеччина.

2. Адаптивний спорт:

- А) вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби особистості у комунікативній діяльності й соціалізації;
- Б) вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби особистості у самоактуалізації, реалізації й зіставленні власних здібностей зі здібностями здорових людей, у комунікативній діяльності й соціалізації;
- В) вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби особистості у самоактуалізації, реалізації й зіставленні власних здібностей зі здібностями інших людей, у комунікативній діяльності й соціалізації;

Г) . вид адаптивної фізичної культури, що частково задовольняє потреби особистості у самоактуалізації, реалізації й зіставленні власних здібностей зі здібностями інших людей, у комунікативній діяльності й соціалізації

3. У якому році з'явився перший спортивний рух для глухих:

- А) у 2017р.;
- Б) у 1888р.;
- В) у 1956р.;
- Г) .у 1888до н.р

4. Основоположник перших змагань для інвалідів:

- А) Мартін Лютер Кінг;
- Б) Барак Обама;
- В) П'єр де Кубертен;
- Г) Людвіг Гуттманн.

5. З якого року почали проводити Міжнародні ігри глухих:

- А) з 1924р.;
- Б) з 1905р.;
- В) з 1983р.;
- Г) з 2006р.

6. З якого року почали проводити Міжнародні ігри Спеціальних Олімпіад:

- А) з 2001р.;
- Б) з 1968р.;
- В) з 1991р.;
- Г) з 2015р.

7. З якого року почали проводити «Всесвітні ігри Спеціальних Олімпіад»:

- А) 1991р.;
- Б) з 1885р.;
- В) з 2003р.;
- Г) з 2018р.

8. Який рік ООН оголосив – Міжнародним роком Спеціальних Олімпіад? Спеціальних»:

- А) 1945р.;
- Б) 1986р.;
- В) 1968р.;
- Г) 2004р.

9. Методичні положення інвалідного спорту:

- А) послідовність, науковість, активність, доступність;
- Б) індивідуальність, послідовність, поступовість;
- В) активність, безпечність, послідовність, доступність;
- Г) індивідуалізація, безпечність, керованість, активність, накопиченість, гнучкість, поступовість.

10. Президентом Міжнародного паролімпійського комітету з 2001р. є...

- А) Сергій Бубка;
- Б) Ф. Крейвен;
- В) Григорій Суркіс;
- Г) Людвіг Гуттманн.

Література:[1; 3-6].

Практичне заняття №2.

Тема :«АДАПТИВНИЙ СПОРТ» У СИСТЕМІ ОСВІТИ ФАХІВЦЯ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «СПОРТ»

План

1. Зв'язок навчальної дисципліни з іншими науками.
2. Особливості наукової діяльності у адаптивному спорті.
3. Дидактичне тестування:

1. Дайте визначення поняттю адаптивний спорт:

- А) вид фізичної діяльності, що частково задовольняє потреби у самоактуалізації інвалідів;
- Б) вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє особистості інваліда у самоактуалізації, реалізації й зіставлення власних здібностей зі здібностями інших людей;

В) вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє особистості інваліда у комунікативній діяльності й соціалізації;

Г) вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє особистості інваліда у самоатуалізації, реалізації й зіставлення власних здібностей зі здібностями інших людей, у комунікативній діяльності й соціалізації.

2. Дайте визначення поняттю інвалід:

А) особа зі стійким порушенням функцій організму, котре є наслідком захворювання, травм або вроджених дефектів;

Б) особа з не стійким порушенням функцій організму;

В) особи з вродженими дефектами;

Г) особи які отримали травми.

3. Загальна (медична) класифікація адаптивного спорту:

А) розподіл спортсменів за вродженими дефектами;

Б) розподіл спортсменів за видами ушкоджень;

В) розподіл спортсменів за уподобаннями;

Г) розподіл спортсменів за інтересами.

4. Дайте визначення поняттю - стартова група:

А) група спортсменів ПОРА;

Б) група спортсменів у змаганнях Спеціальних Олімпіад;

В) група спортсменів, які об'єднані для участі у змаганнях відповідно до рівня рухових можливостей на основі функціональних класифікацій Паралімпійських іграх;

Г) група спортсменів, які об'єднані для участі у змаганнях без урахування рівня рухових можливостей.

5. Дайте характеристику принципу рівності:

А) принцип формування стартових груп у змаганнях Спеціальних Олімпіад, з метою надання кожному з учасників можливості перемогти;

Б) принцип формування стартових груп у змаганнях за етнічною приналежністю;

В) принцип формування стартових груп у змаганнях за територіальною ознакою;

Г) принцип формування стартових груп у змаганнях мовленням.

6. Дайте визначення поняттю партнерський спорт:

- А) форма програм Спеціальних Олімпіад, що не передбачає рівноцінну участь здорових спортсменів; спортсменів.
- Б) форма програм Спеціальних Олімпіад, що передбачає рівноцінну участь здорових спортсменів;
- В) форма програм Спеціальних Олімпіад, що передбачає участь лише спортсменів-інвалідів;
- Г) форма програм Спеціальних Олімпіад, що передбачає участь лише здорових

7. Функціональна класифікація спортсменів:

- А) розподіл спортсменів на стартові групи відповідно до пошкоджень;
- Б) розподіл спортсменів на стартові групи відповідно до вимог спортивних дисциплін;
- В) розподіл спортсменів на стартові групи відповідно до їх рухових можливостей та вимог спортивних дисциплін;
- Г) розподіл спортсменів на стартові групи відповідно до їх рухових можливостей;

8. Неофіційний командний залік це:

- А) система визначення результатів в окремих спортивних дисциплінах;
- Б) система визначення виступу окремих команд на Олімпійських іграх;
- В) система визначення переможців в особистому заліку;
- Г) система визначення результатів виступу команд на Олімпійських іграх.

9. Де і в якому році вперше в Україні почали викладати дисципліну «Теоретичні основи інваспорту»:

- А) Львівський державний інститут фізичної культури, 1996р.;
- Б) Запорізький державний університет, 1994р.;
- В) Донбаська державна машинобудівна академія, 2018р.;
- Г) Національний університет фізичної культури і спорту(м. Київ), 1995р.

10. Найвищий орган інваспорту в Україні:

- А) міжнародна спортивна асоціація сліпих;
- Б) національний комітет спорту інвалідів України;
- В) міжнародна спортивна організація інвалідів;

Г) міжнародна спортивна і рекреаційна асоціація осіб з церебральним паралічем.
Література:[2; 4-6].

Практичне заняття №3.

Тема: ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

План

1. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи осіб з інвалідністю.
2. Специфічність вимог до організації спортивних змагань осіб з інвалідністю.
3. Класифікація осіб з інвалідністю в залежності від ураження.
4. Дидактичне тестування:

1. Що таке деонтологія:

- А) вчення про юридичні, професійні і моральні обов'язки та правила поведінки вчителя;
- Б) вчення про юридичні, професійні і моральні обов'язки та правила поведінки педагога;
- В) вчення про юридичні, професійні і моральні обов'язки та правила поведінки водія тролейбуса;
- Г) вчення про юридичні, професійні і моральні обов'язки та правила поведінки медпрацівників.

2. Які основні положення виконуються при використанні спорту інвалідами:

- А) психологічні вправи, дозування підвищення фізичних навантажень, підвищення комунікативності;
- Б) ;систематичності і послідовності
- В) активності;
- Г) доступності та наочності.

3. Хто займається забезпеченням техніки безпеки і максимальних зручностей для спортсменів-інвалідів під час спортивних заходів.

- А) педагог-організатор;
- Б) заклади, що проводять спортивний захід;
- В) силові структури;

Г) спортивний комітет.

4. Який статус дозволяє інваліду не проходити класифікацію під час Паралімпійських ігор.

А) вищий;

Б) наглядовий;

В) постійний;

Г) найкращого.

5. Який офіційний орган відповідає за процес класифікації під час Паралімпійських ігор.

А) рада асамблеї МОК;

Б) МОК;

В) арбітражний комітет з класифікації;

Г) класифікаційний координаційний центр.

6. Куди подаються протести або апеляції під час Паралімпійських ігор.

А) у арбітражний комітет з класифікації;

Б) у класифікаційний координаційний центр;

В) у раду асамблеї МОК;

Г) у Верховний суд.

7. Термін подачі протесту у паверліфтингу.

А) до підходу;

Б) відразу після підходу;

В) через 30 хв. після підходу;

Г) через 60 хв. після підходу.

8. Термін подачі протесту у настільному тенісі.

А) протягом 50 хв;

Б) протягом 40 хв.;

В) протягом 30 хв.;

Г) протягом 60 хв..

9. Термін подачі протесту у волейболі.

А) протягом 360 хв;

- Б) протягом 40 хв.;
- В) протягом 50 хв.;
- Г) протягом 60 хв.

10. Термін подачі протесту у футболі:

- А) протягом 1 години.;
- Б) протягом 2 годин;
- В) протягом 3 годин;
- Г) протягом 4 годин.

Література:[1; 3-5].

Практичне заняття №4.

Тема: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

План

1. Сучасний стан адаптивного спорту в Україні.
2. Перспективи розвитку адаптивного спорту в Україні.
3. Дидактичне тестування:

1. Дайте визначення поняттю соціальна адаптація інвалідів:

- А) медична та психологічна допомога;
- Б) систематичні заняття спортом;
- В) підвищення матеріального забезпечення, працевлаштування, освіта, побут, залучення їх до систематичних занять адаптивним спортом;
- Г) підвищення матеріального забезпечення.

2. Які ви знаєте види АС:

- А) нетрадиційні;
- Б) традиційні;
- В) паралімпійські, сурдлімпійські та спеціальні олімпійські;
- Г) олімпійські.

3. Що таке психосоматична саморегуляція:

- А) психологічна допомога;
- Б) один із методів підготовки спортсменів;

В) це метод саморегуляції організму людини на рівні психосоматики (гіпноз або самогіпноз);

Г) медична допомога.

4. Які ви знаєте нетрадиційні методи оздоровлення осіб з обмеженими можливостями:

А) це методи лікування осіб з обмеженими можливостями з допомогою сучасної медичної апаратури;

Б) це методи лікування осіб з обмеженими можливостями з допомогою ліків;

В) аромо і світолікування, апітерапія, анималотерапія, голкотерапія, загартування, гомеопатія, йога, піст і голодування;

Г) це методи лікування осіб з обмеженими можливостями без допомоги ліків.

5. Які ви знаєте методи психотерапії:

А) групова;

Б) індивідуальна;

В) ігротерапія, артерерапія, поведінкова терапія, соціальна терапія, психогімнастика;

Г) групова та індивідуальна.

6. Які ви знаєте традиційні методи оздоровлення осіб з обмеженими можливостями:

А) це методи лікування осіб з обмеженими можливостями без допомоги ліків;

Б) це методи лікування осіб з обмеженими можливостями з допомогою сучасної медичної апаратури;

В) аутогенне тренування, релаксація, система харчування, система фізичної активності;

Г) це методи лікування осіб з обмеженими можливостями без допомоги ліків.

7. Дайте визначення терміну фрустрація:

А) надзвичайний стан людини;

Б) звичайний стан людини;

В) психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці;

Г) особливий стан людини.

8. Перелік спеціальних видів залежності:

А) алкогольні напої;

Б) тютюнові вироби;

В) психотропні речовини, алкогольні напої, азартні ігри, тютюнові вироби та ін.;

Г) солодкості.

9. Дайте визначення терміну соціальна рівність:

А) рівність людей у побутовому житті;

Б) рівність людей в оплаті праці;

В) суспільний устрій, при якому всі члени суспільства володіють однаковим статутом в певній галузі;

Г) рівність людей незалежно від расової приналежності.

10. Дайте визначення терміну депресія:

А) особистий стан людини;

Б) звичайний стан людини;

В) це захворювання, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності;

Г) надзвичайний стан людини.

Література:[1-3; 5-7].

Практичне заняття №5.

Тема: МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

План

1. Структура системи підготовки в адаптивному спорті.

2. Класифікація – основа системи підготовки в адаптивному спорті.

3. Дидактичне тестування:

1. Охарактеризуйте структурну систему підготовки спортсменів:

А) структурна система підготовки спортсменів в олімпійському спорті складається з двох підсистем: персоніфікованої та процесної;

Б) структурна система підготовки спортсменів в олімпійському спорті складається з персоніфікованої підсистеми;

В) структурна система підготовки спортсменів в олімпійському спорті складається з процесної підсистеми;

Г) структурна система підготовки спортсменів в олімпійському спорті складається з двох підсистем: індивідуальної та колективної.

2. Що в собі об'єднує процесна підсистема у Спеціальних Олімпіадах:

А) тренування та відновлення;

Б) змагання, харчування та тренування;

В) змагання та відновлення;

Г) змагання, тренування та відновлення.

3. Що в собі включає персоніфікована підсистема:

А) керуючий та керований компонент;

Б) наглядовий компонент;

В) керований компонент;

Г) керуючий компонент.

4. Перелічіть які Ви знаєте завдання корекційно-реабілітаційної підготовки:

А) навчальні, виховні та гуманітарні;

Б) корекційні та спеціальні;

В) загальні та спеціальні;

Г) загальні, корекційні та спеціальні.

5. Структура засобів спортивної підготовки:

А) загально підготовчих, спеціально підготовчих, допоміжних, підвідних, змагальних, тренувальних;

Б) вербальний, наочний та практичний;

В) індивідуальний, поточний, кругового тренування;

Г) психологічна та педагогічна.

6. Перелічіть які Ви знаєте методи спортивної підготовки:

А) фізична, тактична та технічна;

Б) індивідуальний, поточний, кругового тренування;

- В) загально підготовчих, спеціально підготовчих, допоміжних, підвідних, змагальних, тренувальних;
- Г) вербальний, наочний та практичний.

7. Які Ви знаєте класифікації у паролімпійському спорті:

- А) загальна, функціональна, коефіцієнтно-гандикапну;
- Б) загальна;
- В) функціональна;
- Г) коефіцієнтно-гандикапна.

8. Назвіть принципи класифікації в паролімпійському спорті:

- А) принципи активності та свідомості;
- Б) принципи доступності та наочності;
- В) принцип послідовності та міцності;
- Г) принципи рівності, максимального залучення, порівняння, доступності, інформативності, специфічності, об'єктивності та змагальності.

9. Рік впровадження нової класифікаційної системи в Міжнародній федерації велоспорту:

- А) у 2009р.;
- Б) у 1994р.;
- В) у 2018р.;
- Г) у 1995р.

10. Дайте визначення поняттю процесу класифікації у адаптивному спорті :

- А) оцінка фізичних можливостей та рівень технічної підготовленості спортсмена;
- Б) процедурою проходження оцінки збережених рухових можливостей спортсмена-інваліда ;
- В) оцінка фізичних можливостей, рівень технічної підготовленості, спостереження за його можливостями під час змагань;
- Г) процедурою проходження оцінки збережених рухових можливостей спортсмена-інваліда, оцінка фізичних можливостей, рівень технічної підготовленості, спостереження за його можливостями під час змагань.

Література:[1-4].

Практичне заняття №6.

Тема: ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

План

1. Основні принципи адаптивного спорту.
2. Загальні принципи адаптивного спорту.
3. Методичні принципи адаптивного спорту.
4. Специфічно-спортивні принципи адаптивного спорту.
5. Дидактичне тестування:

1. Дайте визначення поняттю - принцип гуманістичності:

- А) повага до статті та віку спортсмена;
- Б) розкриття мистецьких можливостей;
- В) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;
- Г) створення рівноправних умов для занять спортом.

2. Дайте визначення поняттю - принцип соціалізації:

- А) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;
- Б) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;
- В) створення рівноправних умов для занять спортом;
- Г) повага до статті та віку спортсмена.

3. Дайте визначення поняттю - принцип оздоровчої та реабілітаційної спрямованості:

- А) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;
- Б) зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей компенсацію втрачених функцій, активізація адаптивних і компенсаторних процесів, покращення життя;
- В) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;

Г) створення рівноправних умов для занять спортом.

4. Дайте визначення поняттю - принцип свідомості і активності:

А) створення рівноправних умов для занять спортом;

Б) покращення самопочуття інвалідів;

В) зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей компенсацію втрачених функцій, активізація адаптивних і компенсаторних процесів, покращення життя;

Г) свідоме виконання рухових дій (можливі ускладнення у спортсменів з вадами інтелекту).

5. Дайте визначення поняттю - принцип наочності:

А) передбачає використання специфічних способів демонстрації;

Б) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;

В) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;

Г) покращення самопочуття інвалідів.

6. Дайте визначення поняттю - принцип доступності:

А) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;

Б) можливі ускладнення у спортсменів з вадами інтелекту;

В) урахування функціональних можливостей інвалідів;

Г) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей.

7. Дайте визначення поняттю - принцип індивідуалізації:

А) особистий підхід до спортсмена;

Б) урахування функціональних можливостей інвалідів;

В) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;

Г) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення.

8. Дайте визначення поняттю - принцип систематичності та безперервності:

- А) урахування функціональних можливостей інвалідів;
- Б) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;
- В) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;
- Г) спадкоємність тренувального процесу, цільність та нерозривність процесу, підтримання оптимального рівня рухової активності.

9. Дайте визначення поняттю - принцип спрямованості до вищих досягнень:

- А) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;
- Б) урахування функціональних можливостей інвалідів ;
- В) спадкоємність тренувального процесу, цільність та нерозривність процесу, підтримання оптимального рівня рухової активності;
- Г) реалізується індивідуально для кожного спортсмена, максимальна самореалізація.

10. Дайте визначення поняттю - принцип нозологічної детермінованості структури змагальної діяльності:

- А) створення унікальних нозологічних детермінованих видів спорту;
- Б) спадкоємність тренувального процесу, цільність та нерозривність процесу, підтримання оптимального рівня рухової активності;
- В) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;
- Г) спадкоємність тренувального процесу, цільність та нерозривність процесу, підтримання оптимального рівня рухової активності.

Література:[4; 5; 7; 8].

Практичне заняття №7.

Тема: СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

План

1. Загальні функції адаптивного спорту.

2. Специфічні функції адаптивного спорту.

3. Дидактичне тестування:

1. Дайте визначення поняттю – гуманістична функція АС:

А) повага до статті та віку спортсмена;

Б) розкриття мистецьких можливостей;

В) визначається ствердженням у суспільній свідомості найбільшої суспільної вартості – людини, її здоров'я, соціальної самореалізації, якості життя тощо;

Г) створення рівноправних умов для занять спортом.

2. Дайте визначення поняттю – соціалізуюча функція АС:

А) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;

Б) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;

В) реалізується у активізації процесу включення особи у життя суспільства, участі у соціально корисній діяльності, самореалізації, сприянні набуттю життєвого досвіду, засвоєнню соціальних норм, правил поведінки тощо;

Г) повага до статті та віку спортсмена.

3. Дайте визначення поняттю – виховна функція АС:

А) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;

Б) зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей компенсацію втрачених функцій, активізація адаптивних і компенсаторних процесів, покращення життя;

В) полягає у формуванні у людини та суспільства в цілому гуманістичних та морально-етичних вартостей;

Г) створення рівноправних умов для занять спортом.

4. Дайте визначення поняттю – видовищна функція АС:

А) створення рівноправних умов для занять спортом;

Б) покращення самопочуття інвалідів;

В) полягає у демонстрації видатних досягнень спортсменів-інвалідів, їх наполегливості та завзятості, що не можуть не викликати захоплення у глядача;

Г) можливі ускладнення у спортсменів з вадами інтелекту.

5. Дайте визначення поняттю – освітня функція АС:

А) передбачає використання специфічних способів демонстрації;

Б) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;

В) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;

Г) покращення самопочуття інвалідів.

6. Дайте визначення поняттю – комунікативна функція АС:

А) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;

Б) можливі ускладнення у спортсменів з вадами інтелекту;

В) набуває особливого значення саме з урахуванням особливостей життя людини з обмеженими можливостями;

Г) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей.

7. Дайте визначення поняттю – корекційно-компенсаторна функція АС:

А) особистий підхід до спортсмена;

Б) урахування функціональних можливостей інвалідів;

В) є основою всієї спортивної діяльності осіб з особливими потребами;

Г) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення.

8. Дайте визначення поняттю – рекреаційно-оздоровча функція АС:

А) урахування функціональних можливостей інвалідів;

Б) для набуття соціального досвіду, професійне навчання, соціально корисної трудової діяльності, матеріальне забезпечення;

В) полягає у задоволенні потреби в активному відпочинку, розвазі, відновленні фізичних та духовних сил;

Г) спадкоємність тренувального процесу, цільність та нерозривність процесу, підтримання оптимального рівня рухової активності.

9. Дайте визначення поняттю – гедоністична функція АС:

- А) створення рівноправних умов для занять спортом, повага до її вибору та бажань, розкриття усіх особистих можливостей;
- Б) урахування функціональних можливостей інвалідів;
- В) реалізується через рухову активність, що дає відчуття радості, захоплення, майже щастя;
- Г) реалізується індивідуально для кожного спортсмена.

10. Дайте визначення поняттю – змагальна функція АС:

- А) створення унікальних нозологічних детермінованих видів спорту;
- Б) спадкоємність тренувального процесу, цільність та нерозривність процесу, підтримання оптимального рівня рухової активності;
- В) ґрунтується на розумінні змагань як системоутворюючого фактору спорту;
- Г) спадкоємність тренувального процесу, цільність та нерозривність процесу, підтримання оптимального рівня рухової активності.

Література:[1; 2; 6].

Практичне заняття №8.

Тема: МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАНЬ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

План

1. Особливості організації змагань в адаптивному спорті.
2. Характеристика тренувальних програм Спеціальних Олімпіад.
3. Дидактичне тестування:

1. Види спортивних змагань інвалідів у адаптивному спорті.

- А) традиційні (офіційні) та нетрадиційні
- Б) підготовчі, контрольні, модельні, відбірні та головні;
- В) нетрадиційні;
- Г) народні.

2. Визначте диференційний розподіл спортивних змагань:

- А) особисті;

- Б) командні;
- В) особисті, командні та особисто-командні;
- Г) особисто-командні.

3. Визначте моделі змагальної діяльності інвалідів:

- А) підготовча;
- Б) традиційні (офіційні) та нетрадиційні;
- В) відбірні;
- Г) особисто-командні

4. В якому році Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад розпочала підготовку та сертифікацію тренерів Спеціальних Олімпіад?

- А) у 1920р.;
- Б) у 1968р.;
- В) у 1981р.;
- Г) у 2009р.

5. Послідовність організаційно-методичних заходів під час тренувальних занять:

- А) вступні зауваження, повторення вивченого, розминка, заняття з запровадженням нових елементів, відновлювані вправи, підведення підсумків;
- Б) розминка, повторення вивченого, заняття з запровадженням нових елементів, відновлювані вправи, підведення підсумків, вступні зауваження;
- В) вступні зауваження, розминка, повторення вивченого, заняття з запровадженням нових елементів, відновлювані вправи, підведення підсумків;
- Г) підведення підсумків, вступні зауваження, розминка, повторення вивченого, заняття з запровадженням нових елементів, відновлювані вправи.

6. Скільки разів на тиждень проводяться тренувальні заняття зі спортсменами-інвалідами?

- А) 5;
- Б) 3;
- В) 2;
- Г) 7.

7. Система спортивних змагань зі спортсменами-інвалідами

А) загальна, функціональна, коефіцієнтно-гандикапну;

Б) загальна;

В) функціональна;

Г) коефіцієнтно-гандикапна.

8. Принципи класифікації в паралімпійському спорті:

А) принципи активності та свідомості;

Б) принципи доступності та наочності;

В) принцип послідовності та міцності;

Г) принципи рівності, максимального залучення, порівняння, доступності, інформативності, специфічності, об'єктивності та змагальності.

9. Специфічні вимоги до організації спортивних змагань з інвалідами:

А) максимальна зручність, транспорт, роздягальні та душові обладнані перилами, місце проживання (з особистими потребами спортсменів), харчування, медична класифікація, робота суддівських бригад, додаткові заходи спілкування;

Б) максимальна зручність, транспорт, роздягальні та душові обладнані перилами, місце проживання (з особистими потребами спортсменів), харчування, медична класифікація, робота суддівських бригад;

В) часткова зручність, транспорт, роздягальні та душові обладнані перилами, місце проживання (з особистими потребами спортсменів), харчування, медична класифікація, робота суддівських бригад;

Г) часткова зручність, транспорт, роздягальні та душові обладнані перилами, місце проживання у гуртожитках (без ліфту та особистих зручностей для інвалідів), харчування, медична класифікація, робота суддівських бригад.

10. На скільки тижнів розрахована базова підготовка спортсменів-інвалідів:

А) 4;

Б) 6;

В) 8;

Г) 10.

Література:[4; 5; 7; 8].

Практичне заняття №9.

Тема: АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК СКЛADOVA ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

План

1. Змагання під патронатом міжнародного олімпійського комітету.
2. Термін «Паралімпіада».
3. Загальна характеристика Паралімпійських ігор.
4. Дидактичне тестування:

1. Дайте визначення поняттю олімпійський спорт:

- А) міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на проведення культурно масових заходів;
- Б) міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду здорового способу життя;
- В) міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських, гуманістичних вартостей у відповідності з концепцією олімпізму;
- Г) міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на боротьбу з викидами CO₂.

2. Дайте визначення поняттю олімпійський рух інвалід:

- А) складова сучасного Олімпійського руху, що об'єднує організації інвалідів ампутантів;
- Б) складова сучасного Олімпійського руху, що об'єднує організації інвалідів ПОРА;
- В) складова сучасного Олімпійського руху, що об'єднує організації інвалідів по зору;
- Г) складова сучасного Олімпійського руху, що об'єднує організації, спортсменів та інших осіб, зокрема людей з особливими потребами.

3. Дайте визначення терміну паралімпіада:

- А) міжнародні спортивні змагання з різних видів спорту серед людей з обмеженими фізичними можливостями;

- Б) територіальні змагання серед людей без обмежень фізичних можливостей;
- В) міжнародні спортивні змагання з різних видів спорту серед здорових людей;
- Г) регіонально спортивні змагання з різних видів спорту серед людей з обмеженими фізичними можливостями.

4. Дайте визначення поняттю функції інвалідного спорту:

- А) реабілітаційні;
- Б) змагання з різних видів спорту серед людей з обмеженими фізичними можливостями;
- В) пізнавальні;
- В) оздоровчі;
- Г) виховні.

5. У якому році відбулися перші «Олімпійські ігри для глухих»:

- А) у 2001р;
- Б) у 1968р.;
- В) у 1924р.;
- Г) у 1917р..

6. Визначте критерії приналежності до Олімпійського руху:

- А) офіційне визнання НОК;
- Б) офіційне визнання Міжнародним Спортивним комітетом глухих;
- В) офіційне визнання Міжнародною організацією Спеціальних Олімпіад;
- Г) офіційне визнання МОК.

7. У якому році пройшли Перші Міжнародні Спортивні ігри Спеціальних Олімпіад:

- А) у 1968р.;
- Б) у 1924р.;
- В) у 1908р.;
- Г) у 2018р..

8. У якому році з'явився Міжнародний Паралімпійський комітет:

- А) у 2003р.;
- Б) у 1989р.;

В) у 1914р.;

Г) у 1900р..

9. Рік проведення перших змагань для інвалідів ПОРА:

А) у 1989р.;

Б) у 2008р.;

В) у 1968р.;

Г) у 2001р..

10. Що собою символізує три півкулі Паралімпійської символіки?

А) воля, мужність, сила;

Б) швидше, вище, сильніше;

В) континенти;

Г) свідомість, тіло та дух.

Література:[2; 4; 10].

Практичне заняття №10.

Тема: МІЖНАРОДНІ ОРГАНІЗАЦІЇ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В СВІТІ

План

1. Виникнення та діяльність керівних організацій адаптивного спорту в світі.
2. Діяльність керівних організацій адаптивного спорту в Україні.
3. Дидактичне тестування:

1. У якому році було організовано Міжнародний спортивний комітет глухих:

А) у 1992р.;

Б) у 1924р.;

В) у 2003р.;

Г) у 1999р.

2. З якого року проводять власні змагання Всесвітні ігри глухих:

А) з 2003р.;

Б) з 1986р.;

В) з 2001р.;

Г) з 1995р.

3. У якому році було організовано Міжнародну федерація Сток-Мандевільських ігор:

- А) у 1995р.;
- Б) у 1952р.;
- В) у 1999р.;
- Г) у 1998р.

4. У якому році було організовано Міжнародну спортивну організація інвалідів:

- А) у 1993р.;
- Б) у 1964р.;
- В) у 1968р.;
- Г) у 2000р.

5. У якому році було організовано Міжнародну організація Спеціальних Олімпіад:

- А) у 1945р.;
- Б) у 1968р.;
- В) у 2001р.;
- Г) у 1934р.

6. У якому році було організовано Міжнародну спортивну і рекреаційну асоціація:

- А) у 1999р.;
- Б) у 1978р.;
- В) у 1968р.;
- Г) у 2003р.

7. У якому році було організовано Міжнародну спортивну асоціацію сліпих:

- А) у 1997р.;
- Б) у 1981р.;
- В) у 2004р.;
- Г) у 2000р.

8. У якому році було організовано Міжнародну спортивну асоціацію для осіб з вадами інтелекту:

- А) у 1999р.;
- Б) у 1984р.;
- В) у 2004р.;
- Г) у 1948р.

9. З якого року Всесвітні ігри глухих перейменували на «Дефліїські ігри»:

- А) з 1994р.;
- Б) з 2001р.;
- В) з 1986р.;
- Г) з 1985р.

10. У якому році було організовано Міжнародну федерацію спорту на візках та осіб з ампутацією:

- А) у 1997р.;
- Б) у 2004р.;
- В) у 2002р.;
- Г) у 2000р.

Література:[1; 2; 4; 6; 10].

Практичне заняття №11.

Тема: МІЖНАРОДНИЙ ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ

План

1. Структура Міжнародного паралімпійського комітету. Нормативні документи 2. Міжнародного паралімпійського комітету.
3. Основні завдання Міжнародного паралімпійського комітету.
4. Президенти Міжнародного паралімпійського комітету.
5. Дидактичне тестування:

1. У кому місті знаходиться Міжнародний Паралімпійський комітет:

- А) у Пекіні;
- Б) у Лондоні;

В) у Парижі.;

Г) у Бонні.

2. Скільки країн представляють Міжнародний Паралімпійський комітет:

А) 4.;

Б) 85;

В) 21;

Г) 17.

3. Керівним органом Міжнародного Паралімпійського комітету є:

А) президент МПК;

Б) рада членів МПК;

В) Асамблея членів МПК;

Г) члени НПК.

4. Хто обирає правління Міжнародного Паралімпійського комітету:

А) президент МПК;

Б) рада членів МПК;

В) Генеральна асамблея;

Г) члени НПК.

5. Скільки Міжнародних спортивних організацій з інвалідністю визнав Міжнародний Паралімпійський комітет:

А) 23;

Б) 15;

В) 16;

Г) 27.

6. Мета діяльності Міжнародного Паралімпійського комітету:

А) створити для спортсменів-інвалідів усі умови, що дозволяють досягти покращення побутових умов;

Б) створити для спортсменів-інвалідів усі умови, що дозволяють досягти покращення медичного обслуговування;

В) створити для спортсменів-інвалідів усі умови, що дозволяють досягти покращення умов змагань та тренувань;

Г) створити для спортсменів-інвалідів усі умови, що дозволяють досягти спортивної майстерності.

7. Перший президент Міжнародного Паралімпійського комітету:

А) Роберт Стивард;

Б) Валерій Борзов;

В) Білл Клінтон;

Г) Сергій Бубка.

8. Як фінансується Міжнародний Паралімпійський комітет:

А) за рахунок внесків, вкладів, грантів та інших внесків його членів;

Б) за рахунок благодійних внесків;

В) за рахунок комерційної діяльності;

Г) за рахунок благодійної і комерційної діяльності.

9. Скільки Національних Паралімпійських комітетів об'єднує Африканський Паралімпійський комітет:

А) 35;

Б) 76;

В) 54;

Г) 49.

10. Скільки Національних Паралімпійських комітетів об'єднує Європейський Паралімпійський комітет:

А) 99;

Б) 38.;

В) 84;

Г) 49.

Література:[1; 4; 6].

Практичне заняття №12.

Тема: ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ

План

1. Керівні організації спорту інвалідів в Україні.

2. Національний Паралімпійський комітет України.

3. Дидактичне тестування:

1. У якому році була створена Всеукраїнська спортивна федерація незрячих:

А) у 1992р.;

Б) у 1918р.;

В) у 2003р.;

Г) у 2001р..

2. У якому році була створена Всеукраїнська спортивна федерація інвалідів з вадами розумового та фізичного розвитку:

А) у 2003р.;

Б) у 1992р.;

В) у 2019р.;

Г) у 1993р.

3. Де було створено центр інвалідного спорту:

А) на базі стадіону «Шахтар» м. Донецьк;

Б) на базі стадіону «Спартак» м. Київ;

В) на базі стадіону «Авангард» м. Краматорськ;

Г) на базі стадіону «Динамо» м. Київ.

4. У якому році було прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт»:

А) у 1991р.;

Б) у 1992р.;

В) у 1994р.;

Г).у 1993р.

5. У якому році було створено прийнято Український Центр фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»:

А) у 1993р.;

Б) у 1994р.;

В) у 1991р.;

Г) .у 1992р.

6. У якому році була затверджено цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації»:

- А) у 1995р.;
- Б) у 2001р.;
- В) у 1991р.;
- Г) у 1998р.

7. Де було відкрито Національний центр паролімпійської і деолімпійської підготовки та реабілітації інвалідів:

- А) м. Київ;
- Б) м. Євпаторія;
- В) м. Краматорськ;
- Г) м. Торез.

8. У якому році було відкрито Національний центр паролімпійської і деолімпійської підготовки та реабілітації інвалідів:

- А) у 1989р.;
- Б) у 1990р.;
- В) у 2003р.;
- Г) у 2004р.

9. У якому році запроваджені ДЮРСШ:

- А) у 1998р.;
- Б) у 1995р.;
- В) у 1997р.;
- Г) у 2005р.

10. У якому році була створена Всеукраїнська спортивна федерація інвалідів ПОРА:

- А) у 2000р.;
- Б) у 2006р.;
- В) у 1995р.;
- Г) у 1992р.

Література:[1; 5; 10].

Практичне заняття №13.

Тема: УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ІНВАЛІДІВ
«ІНВАСПОРТ»

План

1. Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів "Інваспорт".
2. Основними завданнями Українського центру "Інваспорт".
3. Дидактичне тестування:

1. Рік створення українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»:

- А) у 1992р.;
- Б) у 1995р.;
- В) у 2003р.;
- Г) у 2018р.

2. Головний напрямок роботи «Інваспорт»:

- А) оздоровчий;
- Б) реабілітація інвалідів засобами фізичної культури і спорту;
- В) організація та проведення змагань з інвалідами;
- Г) навчально-виховний.

3. У якому році пройшли I Всеукраїнські літні спортивні ігри:

- А) у 1991р.;
- Б) у 1994р.;
- В) у 1999р.;
- Г) у 1998р.

4. Кількість масових фізкультурно-оздоровчих заходів у 2001р. з «Інваспорт»:

- А) 104;
- Б) 760;
- В) 594;
- Г) 593 .

5. Кількість масових фізкультурно-оздоровчих заходів у 2002р. з «Інваспорт»:

- А) 760;

- Б) 593;
- В) 1042;
- Г) 405.

6. Кількість масових фізкультурно-оздоровчих заходів у 2003р. з «Інваспорт»:

- А) 246;
- Б) 1042;
- В) 68;
- Г) 1356.

7. Кількість видів спорту які розвиваються у регіональних центрах «Інваспорт» з вадами слуху:

- А) 16;
- Б) 24;
- В) 17;
- Г) 41.

8. Кількість видів спорту які розвиваються у регіональних центрах «Інваспорт» з вадами зору:

- А) 27;
- Б) 13;
- В) 19;
- Г) 12.

9. Кількість видів спорту які розвиваються у регіональних центрах «Інваспорт» з ураженням ПОРА:

- А) 17;
- Б) 19;
- В) 23;
- Г) 100.

10. Кількість видів спорту які розвиваються у регіональних центрах «Інваспорт» з вадами розумового і фізичного розвитку:

- А) 4;
- Б) 6;

В) 8;

Г) 10.

Література:[2; 4-6].

Практичне заняття №14.

Тема: ПРОГРАМНО–НОРМАТИВНІ ДОКУМЕНТИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

План

1. Програмно-нормативні основи Дефлімпійського спорту.
2. Програмно-нормативні основи діяльності Спеціальних Олімпіад.
3. Структура міжнародного руху Спеціальних Олімпіад
4. Президенти Міжнародного паралімпійського комітету.
5. Дидактичне тестування:

1. У якому році створили організацію Спортивного руху з вадами слуху:

- А) у 1888р.;
- Б) у 1995р.;
- В) у 2003р.;
- Г) у 1999р.

2. У якому році було проведено Перші Олімпійські ігри для глухих:

- А) у 1924р.;
- Б) у 1999р.;
- В) у 2001р.;
- Г) у 1995р.

3. Хто засновник Міжнародного спортивного руху глухих:

- А) Ежен Рубен - Алке;
- Б) Хуан – Антоніо Самаранч;
- В) Зінадін Зідан;
- Г) Валерій Борзов.

4. Який основний нормативний документ, що регламентує розвиток дефлімпійського спорту:

- А) Конституція Міжнародного Дефлімпійського комітету;

- Б) Конституція України;
- В) резолюція ООН;
- Г) постанова ради ОБСЄ.

5. У якому році Міжнародний Дефлімпійський комітет отримав олімпійський статус:

- А) у 1955р.;
- Б) у 1956р.;
- В) у 1989р.;
- Г) у 1925р.

6. У якому році офіційно змінили назву Всесвітніх ігор:

- А) у 2001р.;
- Б) у 2004р.;
- В) у 1968р.;
- Г) у 2004р.

7. Скільки національних асоціацій від країни може бути представлено для визнання МКСГ:

- А) 1;
- Б) 2.;
- В) 3;
- Г) 4.

8. Керівний орган МКСГ:

- А) конгрес, позачерговий конгрес, виконком, комісії;
- Б) асамблея;
- В) генеральна асамблея;
- Г) Національні федерації країн.

9. Міжнародний керівний орган руху Спеціальних Олімпіад:

- А) Міжнародна організація Спеціальних Олімпіад;
- Б) генеральна асамблея;
- В) конгрес;
- Г) позачерговий конгрес.

10. Скільки регіональних рад входять в структуру Міжнародної організації:

- А) 7;
- Б) 13;
- В) 9;
- Г) 4.

Література:[2; 4-6; 9].

Практичне заняття №15.

Тема: УЧАСТЬ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ НА
МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ

План

1. У якому році в Україні започаткували Спартакіаду «Повір у себе»:

- А) у 1992р.;
- Б) у 1995р.;
- В) у 2003р.;
- Г) у 1999р.

**2. З якого року Україна долучилася до проведення футбольних тижнів
Спеціальних Олімпіад:**

- А) з 2003р.;
- Б) з 1999р.;
- В) з 2001р.;
- Г) з 1995р.

**3. З якого року почали приймати участь українські спортсмени
паралімпійських нозологій у змаганнях Європейського футбольного тижня
Спеціальних Олімпіад:**

- А) з 1995р.;
- Б) з 2003р.;
- В) з 1999р.;
- Г) з 1998р.

4. З якого року паралімпійці України беруть участь у Паралімпійських іграх:

- А) з 1996р.;
- Б) з 1991р.;
- В) з 1968р.;
- Г) з 2000р.

5. Яке місце зайняла збірна України на IX зимових Паралімпійських іграх:

- А) 5;
- Б) 1;
- В) 2;
- Г) 3.

6. Скільки учасників збірної України взяли участь у літніх Паралімпійських іграх:

- А) 246;
- Б) 56;
- В) 31;
- Г) 6.

7. У якому році пройшли VIII Паралімпійські ігри в Нагано:

- А) у 1997р.;
- Б) у 1998р.;
- В) у 2004р.;
- Г) у 2000р.

8. У якому місті проводилися XI Паралімпійські ігри:

- А) у Сіднеї;
- Б) у Москві;
- В) у Лондоні;
- Г) у Парижі.

9. Яке місце зайняла збірна України на XI Паралімпійських іграх:

- А) 3;
- Б) 5;
- В) 23;
- Г) 13.

10. У якому році проводились VIII зимові Паралімпіські ігри у Солт-Лейк-Сіті:

А) у 1997р.;

Б) у 1998р.;

В) у 2002р.;

Г) у 2000р.

Література:[1; 2; 4-6].