


Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры


**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель направления  
подготовки  
49.03.02 Физическая культура для лиц  
с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

 /О.Ю. Тарасова/  
«28» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Зав. кафедрой физического  
воспитания и адаптивной  
физкультуры

 /А.А. Марченко/  
«28» мая 2025 г.

**Фонд оценочных средств по дисциплине**

Наименование дисциплины	<b>Базовые виды двигательной деятельности: плавание</b>
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная/заочная
Год начала подготовки	2025

## 1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)

Коды и наименование компетенций	Наименование компетенций
<b>ОПК-1</b>	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья
<b>ОПК-2</b>	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
<b>ПК-1</b>	Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания

## 2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
<b>ОПК-1</b>	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
<b>ОПК-6</b>	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
<b>ПК-1</b>	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов

	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
<b>Всего</b>		150 заданий

### 3. Банк заданий по оценке уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенции	Задание	Верный вариант																								
1.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между типом ограничения здоровья и методом когнитивного обучения, который будет наиболее эффективен для объяснения правил подвижной игры.:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы ограничений</th> <th colspan="2">Методы когнитивного обучения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Нарушение слуха (глухота).</td> <td>А</td> <td>Использование тактильной схемы: провести руками ученика по макету площадки, обозначая зоны движения фигурками с разной фактурой.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Нарушение зрения</td> <td>Б</td> <td>Четкое, поэтапное устное объяснение с демонстрацией каждого действия в медленном темпе и повторением ключевых слов.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Расстройство аутистического спектра (РАС).</td> <td>В</td> <td>Использование социальной истории в картинках (комикс), где нарисована последовательность действий в игре и возможные реакции других.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Легкая умственная отсталость.</td> <td>Г</td> <td>Подробный словесный рассказ с акцентом на звуковых ориентирах («поймать мяч по звуку», «остановиться по хлопку»).</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Детский церебральный паралич (спастическая диплегия) с сохранным интеллектом.</td> <td>Д</td> <td>Использование жестового языка, коротких письменных инструкций на планшете и активной визуальной демонстрации с привлечением самого ученика к показу.</td> </tr> </tbody> </table>	Типы ограничений		Методы когнитивного обучения		1	Нарушение слуха (глухота).	А	Использование тактильной схемы: провести руками ученика по макету площадки, обозначая зоны движения фигурками с разной фактурой.	2	Нарушение зрения	Б	Четкое, поэтапное устное объяснение с демонстрацией каждого действия в медленном темпе и повторением ключевых слов.	3	Расстройство аутистического спектра (РАС).	В	Использование социальной истории в картинках (комикс), где нарисована последовательность действий в игре и возможные реакции других.	4	Легкая умственная отсталость.	Г	Подробный словесный рассказ с акцентом на звуковых ориентирах («поймать мяч по звуку», «остановиться по хлопку»).	5	Детский церебральный паралич (спастическая диплегия) с сохранным интеллектом.	Д	Использование жестового языка, коротких письменных инструкций на планшете и активной визуальной демонстрации с привлечением самого ученика к показу.	<b>1 – Д, 2 – Г, 3 – В, 4 – Б, 5 – А.</b>
Типы ограничений		Методы когнитивного обучения																									
1		Нарушение слуха (глухота).	А	Использование тактильной схемы: провести руками ученика по макету площадки, обозначая зоны движения фигурками с разной фактурой.																							
2		Нарушение зрения	Б	Четкое, поэтапное устное объяснение с демонстрацией каждого действия в медленном темпе и повторением ключевых слов.																							
3		Расстройство аутистического спектра (РАС).	В	Использование социальной истории в картинках (комикс), где нарисована последовательность действий в игре и возможные реакции других.																							
4		Легкая умственная отсталость.	Г	Подробный словесный рассказ с акцентом на звуковых ориентирах («поймать мяч по звуку», «остановиться по хлопку»).																							
5	Детский церебральный паралич (спастическая диплегия) с сохранным интеллектом.	Д	Использование жестового языка, коротких письменных инструкций на планшете и активной визуальной демонстрации с привлечением самого ученика к показу.																								

2.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Установите соответствие между средством/приемом обучения и его основной педагогической функцией.:</p> <table border="1" data-bbox="448 264 1086 1283"> <thead> <tr> <th data-bbox="448 264 692 300">Средство/Прием</th> <th data-bbox="692 264 762 300"></th> <th data-bbox="762 264 1086 300">Педагогическая функция</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 300 692 546">А Плавание кролем на ногах с доской и выполнением выдоха в воду с поворотом головы на вдох.</td> <td data-bbox="692 300 762 546" style="text-align: center;">1</td> <td data-bbox="762 300 1086 546">Двигательное обучение: изолированная отработка ритма дыхания в сочетании с работой ног.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 546 692 882">Б «Смена»: плавание кролем, где на каждый гребок меняется рука, выполняющая основное движение (остальные фазы опускаются).</td> <td data-bbox="692 546 762 882" style="text-align: center;">2</td> <td data-bbox="762 546 1086 882">Когнитивное обучение: формирование зрительного образа правильной техники, понимание биомеханики.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 882 692 1070">В Выполнение гребковых движений руками стоя на месте в воде у бортика.</td> <td data-bbox="692 882 762 1070" style="text-align: center;">3</td> <td data-bbox="762 882 1086 1070">Двигательное обучение: концентрация на фазе мощного гребка и согласованности тела.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1070 692 1283">Г Просмотр анимационной схемы «Траектория гребка и положение кисти».</td> <td data-bbox="692 1070 762 1283" style="text-align: center;">4</td> <td data-bbox="762 1070 1086 1283">Двигательное обучение: создание кинестетического ощущения опоры о воду и правильной траектории гребка.</td> </tr> </tbody> </table>	Средство/Прием		Педагогическая функция	А Плавание кролем на ногах с доской и выполнением выдоха в воду с поворотом головы на вдох.	1	Двигательное обучение: изолированная отработка ритма дыхания в сочетании с работой ног.	Б «Смена»: плавание кролем, где на каждый гребок меняется рука, выполняющая основное движение (остальные фазы опускаются).	2	Когнитивное обучение: формирование зрительного образа правильной техники, понимание биомеханики.	В Выполнение гребковых движений руками стоя на месте в воде у бортика.	3	Двигательное обучение: концентрация на фазе мощного гребка и согласованности тела.	Г Просмотр анимационной схемы «Траектория гребка и положение кисти».	4	Двигательное обучение: создание кинестетического ощущения опоры о воду и правильной траектории гребка.	<b>А-1, Б-3, В-4, Г-2</b>	
Средство/Прием		Педагогическая функция																	
А Плавание кролем на ногах с доской и выполнением выдоха в воду с поворотом головы на вдох.	1	Двигательное обучение: изолированная отработка ритма дыхания в сочетании с работой ног.																	
Б «Смена»: плавание кролем, где на каждый гребок меняется рука, выполняющая основное движение (остальные фазы опускаются).	2	Когнитивное обучение: формирование зрительного образа правильной техники, понимание биомеханики.																	
В Выполнение гребковых движений руками стоя на месте в воде у бортика.	3	Двигательное обучение: концентрация на фазе мощного гребка и согласованности тела.																	
Г Просмотр анимационной схемы «Траектория гребка и положение кисти».	4	Двигательное обучение: создание кинестетического ощущения опоры о воду и правильной траектории гребка.																	
3.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Установите соответствие между двигательной задачей для ребенка с ДЦП (GMFCS уровень III – ходит с помощью) и специальным средством/инвентарем для ее безопасного и эффективного решения:</p> <table border="1" data-bbox="448 1496 1086 2051"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="448 1496 692 1563">Двигательные задачи:</th> <th colspan="2" data-bbox="692 1496 1086 1563">Средства/инвентарь:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 1563 501 1749" style="text-align: center;">1</td> <td data-bbox="501 1563 692 1749">Развитие силы и координации рук для будущих бросковых действий.</td> <td data-bbox="692 1563 762 1749" style="text-align: center;">А</td> <td data-bbox="762 1563 1086 1749">Мяч с петельками для фиксации на руке, подвешенный на эластичном жгуте.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1749 501 1906" style="text-align: center;">2</td> <td data-bbox="501 1749 692 1906">Обучение перемещению в пространстве с изменением направления</td> <td data-bbox="692 1749 762 1906" style="text-align: center;">Б</td> <td data-bbox="762 1749 1086 1906">Ходунки с поворотными колесами и яркими метками на полу для маршрута.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1906 501 2051" style="text-align: center;">3</td> <td data-bbox="501 1906 692 2051">Развитие вестибулярного аппарата и чувства</td> <td data-bbox="692 1906 762 2051" style="text-align: center;">В</td> <td data-bbox="762 1906 1086 2051">Мягкий большой мяч (фитбол), на котором можно сидеть с поддержкой, выполняя наклоны.</td> </tr> </tbody> </table>	Двигательные задачи:		Средства/инвентарь:		1	Развитие силы и координации рук для будущих бросковых действий.	А	Мяч с петельками для фиксации на руке, подвешенный на эластичном жгуте.	2	Обучение перемещению в пространстве с изменением направления	Б	Ходунки с поворотными колесами и яркими метками на полу для маршрута.	3	Развитие вестибулярного аппарата и чувства	В	Мягкий большой мяч (фитбол), на котором можно сидеть с поддержкой, выполняя наклоны.	<b>1 – А, 2 – Б, 3 – В, 4 – Г, 5 – Д.</b>
Двигательные задачи:		Средства/инвентарь:																	
1	Развитие силы и координации рук для будущих бросковых действий.	А	Мяч с петельками для фиксации на руке, подвешенный на эластичном жгуте.																
2	Обучение перемещению в пространстве с изменением направления	Б	Ходунки с поворотными колесами и яркими метками на полу для маршрута.																
3	Развитие вестибулярного аппарата и чувства	В	Мягкий большой мяч (фитбол), на котором можно сидеть с поддержкой, выполняя наклоны.																

			равновесия в статике.																												
		4	Обучение совместной работе в паре	Г	Два ярких гимнастических обруча, связанных лентой, для перекидывания мяча друг другу.																										
		5	Развитие зрительно-моторной координации	Д	Подвижная мишень на колесиках, которую медленно катает ассистент.																										
4.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между методом развития физических качеств и конкретной целью его использования в работе с лицом, перенесшим инсульт (гемипарез):</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Методы</th> <th colspan="2">Цели</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Изометрические упражнения.</td> <td>А</td> <td>Восстановление объема движений в суставе и профилактика контрактур без риска перегрузки.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Упражнения в водной среде (акватерапия).</td> <td>Б</td> <td>Повышение тонуса ослабленных мышц и мышечной выносливости без движения в суставе.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Пассивная и активная с помощью механотерапия</td> <td>В</td> <td>Обучение контролю над мышечным напряжением и расслаблением через визуализацию сигналов с датчиков.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Упражнения на проприоцепцию (равновесие).</td> <td>Г</td> <td>Снижение спастичности, облегчение движений за счет уменьшения веса тела и гидромассажного эффекта</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Метод биологической обратной связи (БОС).</td> <td>Д</td> <td>Профилактика падений через восстановление чувства положения тела в пространстве.</td> </tr> </tbody> </table>					Методы		Цели		1	Изометрические упражнения.	А	Восстановление объема движений в суставе и профилактика контрактур без риска перегрузки.	2	Упражнения в водной среде (акватерапия).	Б	Повышение тонуса ослабленных мышц и мышечной выносливости без движения в суставе.	3	Пассивная и активная с помощью механотерапия	В	Обучение контролю над мышечным напряжением и расслаблением через визуализацию сигналов с датчиков.	4	Упражнения на проприоцепцию (равновесие).	Г	Снижение спастичности, облегчение движений за счет уменьшения веса тела и гидромассажного эффекта	5	Метод биологической обратной связи (БОС).	Д	Профилактика падений через восстановление чувства положения тела в пространстве.	1 – Б, 2 – Г, 3 – А, 4 – Д, 5 – В.
Методы		Цели																													
1		Изометрические упражнения.	А	Восстановление объема движений в суставе и профилактика контрактур без риска перегрузки.																											
2		Упражнения в водной среде (акватерапия).	Б	Повышение тонуса ослабленных мышц и мышечной выносливости без движения в суставе.																											
3		Пассивная и активная с помощью механотерапия	В	Обучение контролю над мышечным напряжением и расслаблением через визуализацию сигналов с датчиков.																											
4		Упражнения на проприоцепцию (равновесие).	Г	Снижение спастичности, облегчение движений за счет уменьшения веса тела и гидромассажного эффекта																											
5		Метод биологической обратной связи (БОС).	Д	Профилактика падений через восстановление чувства положения тела в пространстве.																											
5.	ОПК-1	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между характерным двигательным нарушением и специальным приемом, облегчающим обучение новому действию:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Нарушения:</th> <th colspan="2">Приемы обучения:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Спастичность мышц (при ДЦП, последствиях инсульта).</td> <td>А</td> <td>Использование ритмичных звуковых или световых сигналов для облегчения начала и регуляции темпа движения.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Атаксия (нарушение координации движений).</td> <td>Б</td> <td>Выполнение движений с дополнительным зрительным контролем (перед зеркалом) и в замедленном темпе.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Гипокинезия (скованность, бедность движений, например, при болезни Паркинсона).</td> <td>В</td> <td>Предварительное проведение упражнений на расслабление (релаксация) и пассивная растяжка перед активной работой.</td> </tr> </tbody> </table>					Нарушения:		Приемы обучения:		1	Спастичность мышц (при ДЦП, последствиях инсульта).	А	Использование ритмичных звуковых или световых сигналов для облегчения начала и регуляции темпа движения.	2	Атаксия (нарушение координации движений).	Б	Выполнение движений с дополнительным зрительным контролем (перед зеркалом) и в замедленном темпе.	3	Гипокинезия (скованность, бедность движений, например, при болезни Паркинсона).	В	Предварительное проведение упражнений на расслабление (релаксация) и пассивная растяжка перед активной работой.	1 – В, 2 – Б, 3 – А, 4 – Д, 5 – Г.								
Нарушения:		Приемы обучения:																													
1		Спастичность мышц (при ДЦП, последствиях инсульта).	А	Использование ритмичных звуковых или световых сигналов для облегчения начала и регуляции темпа движения.																											
2		Атаксия (нарушение координации движений).	Б	Выполнение движений с дополнительным зрительным контролем (перед зеркалом) и в замедленном темпе.																											
3	Гипокинезия (скованность, бедность движений, например, при болезни Паркинсона).	В	Предварительное проведение упражнений на расслабление (релаксация) и пассивная растяжка перед активной работой.																												

		4	Гиперкинезы (насильственные движения).	Г	Применение метода «кондуктивной педагогики»: направляющая физическая помощь инструктора по ходу всего движения.	
		5	Слабость мышц (гипотрофия, парезы).	Д	Использование отягощений (манжеты, легкие гантели) для «гашения» непроизвольной двигательной активности	
6.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите этапы обучения выдоху в воду в безопасной и физиологически обоснованной последовательности.</p> <p>А) Выдох в воду с опорой подмышками на поручень или руки тренера, акцент на расслаблении шеи.</p> <p>Б) Имитация выдоха на суше: «подуть на горячий чай», «сдуть пушинку с ладони».</p> <p>В) Выдох в воду во время медленной ходьбы по дну бассейна с поддержкой, погружая только рот.</p> <p>Г) Свободное выполнение серии выдохов в воду у бортика без поддержки, но с возможностью немедленно встать.</p> <p>Д) Выдох в воду при выполнении упражнения «поплавок» с полной поддержкой тренера.</p>				<b>Б → А → В → Д → Г</b>
7.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Последовательность подготовки к занятию для незрячего человека (первое посещение бассейна):</p> <p>А. Обучение пользованию звуковым маячком у бортика для самостоятельной ориентации.</p> <p>Б. Тактильное ознакомление с территорией раздевалки, душевой, путем к чаше бассейна.</p> <p>В. Подробный устный инструктаж о правилах безопасности, сигналах тренера и расположении объектов.</p> <p>Г. Знакомство с водой: совместное ощупывание бортика, лестницы, определения глубины на ощупь.</p> <p>Д. Установление доверительного тактильного контакта и договоренность о системе сигналов (например, касание плеча — «стоп»).</p>				<b>В → Б → Д → Г → А</b>
8.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Последовательность развития навыка лежания на спине в воде для человека с тяжелой формой спастики:</p> <p>А. Лежание на спине с полной поддержкой тренера (голова на плече инструктора, все конечности фиксированы).</p> <p>Б. Упражнение «Звездочка» на спине с использованием плавательного воротника и поддержкой под поясницу.</p> <p>В. Расслабляющие покачивания на спине в позе «эмбриона» с поддержкой.</p> <p>Г. Лежание на спине у бортика с фиксацией головы и рук за поручень.</p> <p>Д. Самостоятельное удержание положения на спине с тонущими поддержками (нудлы под колени и поясницу).</p>				<b>В → А → Г → Б → Д</b>
9.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность.</p> <p>Последовательность действий при судорожной готовности у занимающегося с эпилепсией (на занятии в воде). Расположите действия инструктора в правильной и срочной последовательности при появлении предвестников приступа (замирание, странный взгляд).</p> <p>Немедленно обеспечить безопасное положение: повернуть на спину, поддерживая голову над водой.</p> <p>А. Оказать первую помощь в воде согласно протоколу, после стабилизации состояния аккуратно вынести на сушу.</p>				<b>Г → А → В → Б → Д</b>

		<p>Б. Подать условленный сигнал дежурному медику или второму инструктору.</p> <p>В. Быстро, но спокойно подплыть к занимающемуся, установить с ним физический контакт.</p> <p>Г. После окончания приступа и осмотра врачом обеспечить покой и наблюдение.</p>	
10.	<b>ОПК-1</b>	<p>Прочитайте текст и установите последовательностью. Последовательность обучения элементарным плавательным движениям ногами (кроль) для взрослого после эндопротезирования тазобедренного сустава (через 6 месяцев):</p> <p>А. Работа ног кролем с плавательной доской, лежа на груди, в медленном темпе с небольшой амплитудой.</p> <p>Б. Пассивное сгибание-разгибание ноги в тазобедренном суставе с поддержкой тренера в воде у бортика.</p> <p>В. Имитация движения «ползания» по дну бассейна (ходьба с высоким подниманием бедра).</p> <p>Г. Работа ног сидя на бортике или в воде у лестницы.</p> <p>Д. Работа ног кролем на спине с поддержкой под голову (нудл, воротник), чтобы исключить ротационные нагрузки.</p>	<b>Б → Г → В → Д → А</b>
11.	<b>ОПК-1</b>	<p><b>Продолжите предложение.</b> совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком в условиях водной среды – это _____</p>	<b>Техника плавания</b>
12.	<b>ОПК-1</b>	<p><b>Продолжите предложение.</b> силы, препятствующие продвижению пловца в заданном направлении – это _____</p>	<b>Силы сопротивления</b>
13.	<b>ОПК-1</b>	<p><b>Продолжите предложение.</b> линия, проходящая горизонтально и поперек продольной оси через тело пловца, слева направо – это _____</p>	<b>Поперечная ось тела</b>
14.	<b>ОПК-1</b>	<p><b>Продолжите предложение.</b> соотношение объемно-временных параметров дыхательного цикла – это _____</p>	<b>Паттерн дыхания</b>
15.	<b>ОПК-1</b>	<p><b>Продолжите предложение.</b> состояние тела пловца в воде, на которое действует выталкивающая сила, равная массе вытесненной жидкости – это _____</p>	<b>Плавучесть тела</b>
16.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: Вы обучаете ребенка с синдромом Дауна (мышечная гипотония) лежанию на воде на спине. Основная проблема – он не может удержать горизонтальное положение, ноги тонут. Какое одно вспомогательное средство вы используете в первую очередь для решения этой проблемы?</p>	<p><b>Плавательный воротник (или пояс) с дополнительной плавучестью в области таза/поясницы.</b> <b>При гипотонии тонут прежде всего ноги и таз. Воротник фиксирует голову, а дополнительная плавучесть в области центра тяжести (таз) помогает выровнять тело в горизонтальной плоскости.</b></p>
17.	ОПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: На занятии с группой после инсульта у одного из занимающихся появились признаки переутомления: нарушение координации, одышка, бледность. Какое ваше первое обязательное действие?</p>	<p><b>Немедленно прекратить нагрузку и обеспечить безопасный отдых у бортика (сидя или лежа) с поддержкой.</b></p>

18.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Задача: Для развития дыхательной мускулатуры и увеличения жизненной емкости легких у человека с бронхиальной астмой в состоянии ремиссии вы используете дыхательные упражнения в воде. Какой один параметр является ключевым для контроля нагрузки?	<b>Отсутствие форсированного, напряженного выдоха под водой и появления чувства нехватки воздуха или дискомфорта в груди.</b>
19.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом.</b> Вам необходимо дать домашнее задание для закрепления навыка работы ног кролем ребенку со спастической диплегией (ДЦП). Какое одно упражнение будет безопасным и эффективным для выполнения вне бассейна	<b>митация работы ног кролем лежа на животе на высокой кушетке или скамье так, чтобы ноги свисали и могли двигаться свободно, без сопротивления. Положение лежа снимает осевую нагрузку, гравитация помогает вытянуть ноги, а отсутствие сопротивления воды позволяет отработать правильную амплитуду и расслабить мышцы.</b>
20.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом.</b> При проведении игрового задания в воде для детей с ДЦП (разные формы) необходимо обеспечить максимальную безопасность. Какое одно общее правило вы введете для всех без исключения?	Перед любым активным действием (прыжком, ускорением) необходимо убедиться, что зона перемещения свободна от других занимающихся (визуально или голосом). Главный риск на занятии – столкновение и травма. Это правило универсально, понятно и формирует взаимную ответственность.
21.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> В каком стиле проходили первые олимпийские соревнования по плаванию? а) Брасс б) Кроль на груди в) Вольный стиль (фактически — брасс или боковой стиль) г) Баттерфляй	<b>В</b>
22.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Родина современного спортивного плавания: а) Россия б) Англия в) США г) Австралия	<b>Б</b>
23.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Минимальное время после приема пищи, рекомендованное перед плаванием: а) 15 минут б) 30 минут в) 1-1.5 часа г) 3 часа	<b>В</b>
24.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какой знак (флаг) на пляже означает запрет на купание? а) Зеленый б) Синий	<b>Г</b>

		в) Желтый г) Красный	
25.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Что делать, если свело судорогой мышцу ноги в воде? а) Активно барахтаться б) Перевернуться на спину, потянуть стопу на себя, растереть мышцу в) Нырять на глубину г) Плыть к берегу через боль	<b>Б</b>
26.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Основная причина «перегрева» организма в горячей ванне или сауне после бассейна: а) Недостаток кислорода б) Нарушение терморегуляции и перегрузка сердечно-сосудистой системы в) Аллергия на хлор г) Обезвоживание	<b>Б</b>
27.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Оптимальная температура воды в спортивном бассейне для обучения взрослых: а) 22-24°C б) 26-28°C в) 30-32°C г) 18-20°C	<b>Б</b>
28.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Гигиеническое требование перед входом в чашу бассейна: а) Прополоскать рот б) Тщательно вымыться под душем с мылом и мочалкой в) Надеть теплые носки г) Сделать разминку	<b>Б</b>
29.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Что означает термин «гидрофобия»? а) Любовь к воде б) Заболевание от воды в) Умение плавать г) Боязнь воды	<b>Г</b>
30.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Самая безопасная глубина для обучения не умеющих плавать: а) 3 метра б) 2 метра в) По грудь взрослому (1.2-1.5 м) г) 0.5 метра	<b>В</b>
31.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Основная причина несчастных случаев на воде: а) Холодная вода б) Нарушение правил поведения и переоценка своих сил в) Отсутствие шапочки г) Плавающие водоросли	<b>Б</b>
32.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Первая помощь при легком утоплении (человек в сознании, кашляет): а) Трясти за плечи б) Успокоить, согреть, вызвать врача в) Сразу делать искусственное дыхание г) Дать горячий чай	<b>Б</b>
33.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какой стиль плавания считается самым древним? а) Кроль б) Баттерфляй в) Брасс г) На спине	<b>В</b>
34.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Плавание как вид спорта впервые было включено в Олимпийские игры:	<b>Б</b>

		а) 1896 году в Афинах б) 1900 году в Париже в) 1912 году в Стокгольме г) 1924 году в Париже	
35.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Кто подает команду на старте в соревнованиях по плаванию? а) Тренер б) Судья на финише в) Секундометрист г) Стартер	<b>Г</b>
36.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Координирование движений в кроле: на сколько движений ногами обычно приходится один цикл работы руками? а) На 1 б) На 2 в) На 6 (шестиударный кроль) г) На 8	<b>В</b>
37.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Основная функция работы ног в кроле: а) Создание основной движущей силы б) Помощь в дыхании в) Стабилизация тела в горизонтальном положении и создание добавочной силы г) Торможение	<b>В</b>
38.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Правильное положение головы в кроле при плавании (кроме момента вдоха): а) Высоко поднята б) Опущена в воду, взгляд направлен вниз-вперед в) Повернута набок г) Запрокинута назад	<b>Б</b>
39.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Дыхание в кроле осуществляется: а) Вдох через рот при повороте головы набок, выдох в воду через нос и рот б) Через нос над водой в) Только через нос г) Задержка дыхания на весь цикл	<b>А</b>
40.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Фаза гребка рукой в кроле, дающая основное продвижение: а) Занос над водой б) Вход руки в воду в) Основная часть гребка под водой (подтягивание и отталкивание) г) Выход руки из воды	<b>В</b>
41.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Куда должна входить рука при выполнении гребка в кроле? а) Перед головой б) Сбоку от туловища в) За головой г) Продолжая линию плеча, впереди одноименного плеча	<b>Г</b>
42.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Частая ошибка новичков при дыхании в кроле: а) Задержка дыхания и поздний вдох б) Слишком долгий выдох в) Дыхание только носом г) Слишком частые вдохи	<b>А</b>
43.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Для чего нужен «захват» воды в начале подводной части гребка? а) Чтобы отдохнуть б) Чтобы создать опору для эффективного последующего отталкивания в) Чтобы сделать вдох	<b>Б</b>

		г) Чтобы исправить ошибку	
44.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Какое упражнение является подводящим для работы ног кролем? а) «Поплавок» б) «Стрелочка» в) Работа ног у бортика с доской или без г) Плавание на спине	<b>Г</b>
45.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> В какую сторону делается вдох в кроле на 3 гребка? а) Всегда вправо б) Всегда влево в) Попеременно (билатеральное дыхание) г) Вдох делается вперед	<b>В</b>
46.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Отличительная особенность брасса от других стилей: а) Самый быстрый стиль б) Симметричные и одновременные движения рук и ног в горизонтальной плоскости в) Вращение тела вокруг оси г) Дыхание только в одну сторону	<b>В</b>
47.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Рабочая фаза движения ног в брассе: а) Подтягивание б) Отталкивание (разведение-сведение с хлестообразным движением) в) Скольжение г) Замах	<b>Б</b>
48.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> В какой момент цикла брасса делается вдох? а) Во время толчка ногами б) В конце гребка руками, когда плечи приподнимаются над водой в) Во время скольжения г) При подтягивании ног	<b>Б</b>
49.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Правильное положение стоп во время толчка в брассе: а) Носки оттянуты б) Носки смотрят вниз в) Стопы параллельны г) Стопы развернуты носками в стороны («как у лягушки»)	<b>Г</b>
50.	ОПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b> Что такое «дельфинообразное движение» в современном брассе? а) Движение только ног б) Волнообразное движение туловищем, соединяющее гребок руками и толчок ногами в) Движение только головой г) Вращение плеч	<b>Б</b>
51.	ОПК-2	<b>Продолжите предложение:</b> Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются: _____	рациональное использование ресурсов организма; быстрая активизация функций организма в начале работы; быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы
52.	ОПК-2	<b>Продолжите предложение:</b> К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся: _____	правила личной гигиены; соблюдение рационального распорядка дня; оптимальные санитарно-

			гигиенические условия быта; занятия физическими упражнениями																				
53.	ОПК-2	<b>Продолжите предложение:</b> наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания – это _____	Кроль на груди																				
54.	ОПК-2	<b>Продолжите предложение:</b> последовательное описание основных действий, а также смысловых установок, наглядных ориентиров и методических требований, которые позволяют пловцу осознать двигательную задачу, создать конкретный образ предстоящего действия.	Педагогическая модель спортивной техники																				
55.	ОПК-2	<b>Продолжите предложение:</b> любое соревнование, которое проходит в естественных водоемах (реки, озера, моря и океаны) – это _____	Плавание на открытой воде																				
56.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b> Установите соответствие между поставленной целью занятий и видом адаптивной физической культуры, в рамках которого она решается.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Цель</th> <th colspan="2">Вид</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Восстановление утраченной функции ходьбы после травмы позвоночника.</td> <td>1</td> <td>Адаптивная физическая рекреация.</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Подготовка спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата к соревнованиям по плаванию.</td> <td>2</td> <td>Адаптивный спорт.</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Обучение ребенка с ДЦП навыкам самообслуживания через развитие мелкой моторики и пространственной ориентации.</td> <td>3</td> <td>Адаптивное физическое воспитание.</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Проведение досугового мероприятия (бочча) для людей с интеллектуальными нарушениями для улучшения их коммуникации и эмоционального состояния.</td> <td>4</td> <td>Адаптивная двигательная реабилитация.</td> </tr> </tbody> </table>	Цель		Вид		А	Восстановление утраченной функции ходьбы после травмы позвоночника.	1	Адаптивная физическая рекреация.	Б	Подготовка спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата к соревнованиям по плаванию.	2	Адаптивный спорт.	В	Обучение ребенка с ДЦП навыкам самообслуживания через развитие мелкой моторики и пространственной ориентации.	3	Адаптивное физическое воспитание.	Г	Проведение досугового мероприятия (бочча) для людей с интеллектуальными нарушениями для улучшения их коммуникации и эмоционального состояния.	4	Адаптивная двигательная реабилитация.	А-4, Б-2, В-3, Г-1
Цель		Вид																					
А	Восстановление утраченной функции ходьбы после травмы позвоночника.	1	Адаптивная физическая рекреация.																				
Б	Подготовка спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата к соревнованиям по плаванию.	2	Адаптивный спорт.																				
В	Обучение ребенка с ДЦП навыкам самообслуживания через развитие мелкой моторики и пространственной ориентации.	3	Адаптивное физическое воспитание.																				
Г	Проведение досугового мероприятия (бочча) для людей с интеллектуальными нарушениями для улучшения их коммуникации и эмоционального состояния.	4	Адаптивная двигательная реабилитация.																				
57.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие.</b> <b>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b> Сопоставьте понятия и определения</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Миопатия</td> <td>1</td> <td>боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Неврит</td> <td>2</td> <td>хронические прогрессирующие</td> </tr> </tbody> </table>	А	Миопатия	1	боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва	Б	Неврит	2	хронические прогрессирующие	А – 3 Б – 1 В – 2												
А	Миопатия	1	боли при повреждении чувствительных нервов травматического или воспалительного характера, проявляющиеся в зоне иннервации или расположения нерва																				
Б	Неврит	2	хронические прогрессирующие																				

				нервно-мышечные заболевания, характеризующиеся первичным поражением мышц. Это группа мышечных заболеваний, которые не связаны с нарушением нервной проводимости или нервно-мышечных соединений.			
		<b>В</b>	3. Невралгия	<b>3</b>	воспалительное поражение периферических нервов которое сопровождается болью, слабостью и атрофиями мышц, снижением чувствительности в зоне иннервации нерва		
58.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b></p> <p>Установите соответствие между нозологией (нарушением) и специальным методом/способом передачи знаний и обучения движению, который является для нее наиболее рациональным и безопасным.:</p>				А-3, Б-4, В-1, Г-2	
		<b>Нарушение:</b>		<b>Метод/Способ обучения</b>			
		<b>А</b>	Нарушения зрения (слепота).	<b>1</b>	Максимальная визуализация (показ, жестикуляция, знаки, схемы), тактильная поддержка для коррекции позы.		
		<b>Б</b>	Нарушения слуха (глухота).	<b>2</b>	Вербальное инструктаж в доступной форме, метод дробления движения на простые фазы, игровые методы.		
		<b>В</b>	Нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация бедра).	<b>3</b>	Контрольный показ (ведение рук обучаемого по траектории движения), вербальное описание с акцентом на звуковые и тактильные ориентиры.		
	<b>Г</b>	Умственная отсталость (легкая степень).	<b>4</b>	Использование тактильно-вибрационного метода (руки тренера на корпусе занимающегося), зеркальное отображение движений тренера, опора на зрительный анализатор.			
59.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</b></p> <p>Установите соответствие между задачей коррекционно-педагогического процесса при спастической форме ДЦП и рациональным средством/приемом для ее решения.:</p>				А-4, Б-3, В-1, Г-2	
		<b>Задача:</b>		<b>Средство/Прием:</b>			

		<table border="1"> <tr> <td><b>А</b></td> <td>Снижение спастичности мышц-сгибателей руки.</td> <td><b>1</b></td> <td>Исходное положение лежа на спине с валиками под коленями, пассивная и активная с помощью ротация бедер кнаружи.</td> </tr> <tr> <td><b>Б</b></td> <td>Развитие опороспособности ног и равновесия.</td> <td><b>2</b></td> <td>Упражнения с эспандером для кисти, лепка из пластилина, захват и переключивание предметов разной формы.</td> </tr> <tr> <td><b>В</b></td> <td>Коррекция порочной позы (сгибание, приведение бедер).</td> <td><b>3</b></td> <td>Использование ортопедических мячей (фитболов) для раскачивания в положении сидя и стоя с поддержкой.</td> </tr> <tr> <td><b>Г</b></td> <td>Развитие функции хвата и манипулятивной деятельности кисти.</td> <td><b>4</b></td> <td>Точечный массаж, пассивная растяжка сгибателей, поглаживающие приемы, укладка руки на разогнутую шину.</td> </tr> </table>	<b>А</b>	Снижение спастичности мышц-сгибателей руки.	<b>1</b>	Исходное положение лежа на спине с валиками под коленями, пассивная и активная с помощью ротация бедер кнаружи.	<b>Б</b>	Развитие опороспособности ног и равновесия.	<b>2</b>	Упражнения с эспандером для кисти, лепка из пластилина, захват и переключивание предметов разной формы.	<b>В</b>	Коррекция порочной позы (сгибание, приведение бедер).	<b>3</b>	Использование ортопедических мячей (фитболов) для раскачивания в положении сидя и стоя с поддержкой.	<b>Г</b>	Развитие функции хвата и манипулятивной деятельности кисти.	<b>4</b>	Точечный массаж, пассивная растяжка сгибателей, поглаживающие приемы, укладка руки на разогнутую шину.	
<b>А</b>	Снижение спастичности мышц-сгибателей руки.	<b>1</b>	Исходное положение лежа на спине с валиками под коленями, пассивная и активная с помощью ротация бедер кнаружи.																
<b>Б</b>	Развитие опороспособности ног и равновесия.	<b>2</b>	Упражнения с эспандером для кисти, лепка из пластилина, захват и переключивание предметов разной формы.																
<b>В</b>	Коррекция порочной позы (сгибание, приведение бедер).	<b>3</b>	Использование ортопедических мячей (фитболов) для раскачивания в положении сидя и стоя с поддержкой.																
<b>Г</b>	Развитие функции хвата и манипулятивной деятельности кисти.	<b>4</b>	Точечный массаж, пассивная растяжка сгибателей, поглаживающие приемы, укладка руки на разогнутую шину.																
60.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие</b></p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <p>Установите соответствие между стратегической целью работы специалиста по АФК (1-5) и конкретным методом или приёмом на занятии, который наилучшим образом служит её достижению:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Этап тренировочного занятия</th> <th>Основные задачи</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Сформировать осознанное понимание важности разминки для здоровья суставов.</td> <td>А Введение в тренировку круговой силовой станции с упражнениями на пресс, спину и стабилизацию (планка, «Супермен»), с акцентом на технику, а не на скорость</td> </tr> <tr> <td>2 Повысить самооценку и уверенность в своих силах у новичка</td> <td>Б Проведение короткой беседы с демонстрацией анатомических плакатов: «Как прыжок влияет на колено, и как разминка его защищает»</td> </tr> <tr> <td>3 Развить чувство ответственности за общий результат у подростков.</td> <td>В Дать задание составить и провести с товарищем простой комплекс из 5 разминочных упражнений для рук и плеч</td> </tr> <tr> <td>4 Стимулировать интерес к самостоятельным занятиям для поддержания формы.</td> <td>Г Назначить игрока «ответственным за настроение» в микрогруппе, оценивая не только результат, но и взаимопомощь</td> </tr> <tr> <td>5 Скорректировать осанку и укрепить мышцы кора</td> <td>Д Создание «дневника личного рекорда»: не абсолютных показателей, а улучшений относительно себя (например, «на 2 точные передачи больше, чем на прошлой неделе»)</td> </tr> </tbody> </table>		Этап тренировочного занятия	Основные задачи	1 Сформировать осознанное понимание важности разминки для здоровья суставов.	А Введение в тренировку круговой силовой станции с упражнениями на пресс, спину и стабилизацию (планка, «Супермен»), с акцентом на технику, а не на скорость	2 Повысить самооценку и уверенность в своих силах у новичка	Б Проведение короткой беседы с демонстрацией анатомических плакатов: «Как прыжок влияет на колено, и как разминка его защищает»	3 Развить чувство ответственности за общий результат у подростков.	В Дать задание составить и провести с товарищем простой комплекс из 5 разминочных упражнений для рук и плеч	4 Стимулировать интерес к самостоятельным занятиям для поддержания формы.	Г Назначить игрока «ответственным за настроение» в микрогруппе, оценивая не только результат, но и взаимопомощь	5 Скорректировать осанку и укрепить мышцы кора	Д Создание «дневника личного рекорда»: не абсолютных показателей, а улучшений относительно себя (например, «на 2 точные передачи больше, чем на прошлой неделе»)	1 – Б, 2 – Д, 3 – Г, 4 – В, 5 – А			
Этап тренировочного занятия	Основные задачи																		
1 Сформировать осознанное понимание важности разминки для здоровья суставов.	А Введение в тренировку круговой силовой станции с упражнениями на пресс, спину и стабилизацию (планка, «Супермен»), с акцентом на технику, а не на скорость																		
2 Повысить самооценку и уверенность в своих силах у новичка	Б Проведение короткой беседы с демонстрацией анатомических плакатов: «Как прыжок влияет на колено, и как разминка его защищает»																		
3 Развить чувство ответственности за общий результат у подростков.	В Дать задание составить и провести с товарищем простой комплекс из 5 разминочных упражнений для рук и плеч																		
4 Стимулировать интерес к самостоятельным занятиям для поддержания формы.	Г Назначить игрока «ответственным за настроение» в микрогруппе, оценивая не только результат, но и взаимопомощь																		
5 Скорректировать осанку и укрепить мышцы кора	Д Создание «дневника личного рекорда»: не абсолютных показателей, а улучшений относительно себя (например, «на 2 точные передачи больше, чем на прошлой неделе»)																		

61.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, предложите решение задачи:</b>  Вы – тренер в секции плавания для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Ребенок (7 лет) успешно освоил упражнения у бортика, но категорически отказывается отпустить опору и выполнять скольжение, проявляя истероидную реакцию при попытке страховки тренером.  Вопрос: Разработайте поэтапный план обучения навыку скольжения. Какие специальные знания о свойствах воды и собственного тела Вы будете формировать у ребенка на каждом этапе? Опишите коммуникативные и педагогические приемы.</p>	<p>План строится на принципах предсказуемости, визуальной поддержки и пошагового снижения чувствительности к страху.  Этап 1: Знание о «поддерживающей силе воды».  Действие: Ребенок в нарукавниках/жилете. Тренер стоит вплотную к бортику. Ребенок держится за бортик, тренер своими руками под водой надежно фиксирует его бедра/туловище. Ребенок по команде («Ноги стрелочкой!») вытягивает ноги, касаясь носками рук тренера, который находится в 20 см от бортика.  Визуальный план: фото или пиктограмма последовательности: 1) Держусь за бортик. 2) Выпрямляю ноги к тренеру.  Этап 2: Знание об «опоре на тренера».  Действие: Аналогично, но тренер медленно отходит на 50 см от бортика, продолжая фиксировать ребенка. Ребенок скользит ногами к нему, сохраняя хват за бортик. Вводится предмет-посредник: ребенок держится не за бортик, а за плавающую доску, которую тренер придерживает.  Знание/Способ: «Можно скользить, держась за предмет. Тренер рядом».  Визуальный таймер (песочные часы) показывает, сколько секунд нужно удерживать позу.  Этап 3: Знание о «контролируемом отпускании».  Действие: Ребенок держится за доску, тренер фиксирует его</p>
-----	-------	---	--

			<p>за туловище. По четкой сигнальной фразе («Раз, два, три, поплыли!») тренер на 2 секунды отпускает фиксацию, подталкивая доску вперед, и сразу снова страхует. Время «свободного» скольжения увеличивается на 1 секунду за успешную попытку.</p> <p>Знание/Способ: «Я могу скользить сам короткое время. Это безопасно, потому что есть команда и тренер ловит».</p>
62.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b>          Поворот в плавании – это _____</p>	<p>сложное двигательное действие, суть которого заключается в быстром и экономичном изменении направления движения пловца.</p> <p>Все повороты, независимо от способа плавания, можно разбить на две большие группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) открытые повороты, во время которых голова спортсмена остается над водой и он может произвести вдох;</li> <li>2) закрытые повороты, при выполнении которых голова погружается в воду и спортсмен задерживает дыхание.</li> </ol>
63.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b>          Подводящие упражнения – это _____</p>	<p>Упражнения, сходные по своей структуре с изучаемыми, но менее трудные. Являются полноценными самостоятельными элементами предыдущих этапов обучения. В качестве подводящих могут быть использованы и специальные упражнения, составляющие части элементов.</p>
64.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, дайте развернутый ответ:</b>          "Поплавок" в плавании – это _____.</p>	<p>упражнение, применяемое при начальном обучении плаванию.</p> <p>Занимающиеся, сделав вдох, погружаются в</p>

			<p>воду и, обхватив руками голени, подтягивают колени к лицу, занимая положение в группировке. При этом тело "поплавком" всплывает на поверхность воды.</p>
65.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст, предложите решение задачи:</b>  Правила соревнований по плаванию – это _____.</p>	<p>официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований по плаванию, права и обязанности, как судей, так и участников.</p> <p>В правилах соревнований излагаются следующие вопросы: виды, дистанции, характер и способы проведения соревнований, участники соревнований, представители и капитаны команд; судейская коллегия, ее состав, обязанности и права судей; организация и проведение соревнований, положение о соревнованиях, правила проведения соревнований; места соревнований, оборудование и инвентарь.</p>
66.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:  а) Упражнение с подвижной опорой (с плавательной доской)  б) Имитационные упражнения на суше  в) Упражнение у неподвижной опоры в воде  г) Упражнения в воде без опоры в движении</p>	<b>Б,В,А,Г</b>
67.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Общая схема обучения плаванию подразумевает следующую последовательность (выстройте логическую цепь)  а) Демонстрация изучаемого способа плавания  б) Теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа плавания  в) Практическое ознакомление с формой движений на суше  г) Владение элементами и их отдельными сочетаниями движений в воде  д) Совершенствование техники способа и его элементов  е) Освоение способа плавания в целом</p>	<b>А,Б,Г,Д,Е.</b>
68.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Расположите по этапам технику выполнения искусственного дыхания:  а) Расстегнуть стесняющую тело одежду</p>	<b>Б,А,Д,Б,Г,Е</b>

		<p>б) Максимально запрокинуть голову пострадавшего назад</p> <p>в) Положить пострадавшего на спину</p> <p>г) Вывести вперед нижнюю челюсть пострадавшего</p> <p>д) Освободить полость рта от песка, слизи</p> <p>е) Сделать глубокий вдох и выдохнуть в рот пострадавшего</p>	
69.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b></p> <p>Обучение ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС), боящегося брызг и погружения лица в воду, навыку выдоха в воду в рамках адаптивного физического воспитания в бассейне.</p> <p>А) Упражнение «Кит фонтанирует»: выдувание воздуха в воду через соломинку, чтобы создать видимые пузыри и фонтанчики.</p> <p>Б) Выдох на поверхность воды, чтобы создать рябь и «ветерок», с использованием игрового образа «Остуди чай».</p> <p>В) Надевание защитных очков и рассматривание предметов под водой в тазике, чтобы снизить страх перед контактом воды с лицом.</p> <p>Г) Совместное с инструктором погружение подбородка в воду и выполнение выдоха, при котором инструктор рукой направляет пузыри, создавая игру.</p> <p>Д) Обсуждение и демонстрация на суше, что такое выдох, и показ карточек с последовательностью: «глубокий вдох ртом» – «опускаем рот в воду» – «медленно выдуваем воздух».</p>	Д,Б, А,В,Г
70.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b></p> <p>Обучение взрослого, перенесшего эндопротезирование тазобедренного сустава (через 3 месяца после операции), плаванию кролем на ногах как средству реабилитации в рамках адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>А) Обучение самоконтролю: отслеживание отсутствия боли в суставе через 2 часа после занятия, ведение дневника нагрузок.</p> <p>Б) Плавание с доской, работа ногами кролем в ластах (для облегчения движения и снижения нагрузки) на короткие дистанции (12.5 м).</p> <p>В) Объяснение биомеханики движения: акцент на работе от бедра, а не от колена, и важности нерезких, плавных движений для безопасности сустава.</p> <p>Г) Движения ногами кролем у бортика в положении лежа на груди, держась за поручень, с ограничением амплитуды сгибания в ТБС (контроль тренера).</p> <p>Д) Согласование работы ног кролем с дыханием в положении со скольжением, держа доску вытянутыми руками.</p>	В,Г,Б,Д,А
71.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Фаза цикла брасса, во время которой достигается максимальная скорость:</p> <p>а) Согласованный гребок руками и толчок ногами</p> <p>б) Гребок руками</p> <p>в) Подтягивание ног</p> <p>г) Скольжение</p>	А
72.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Основная ошибка в брассе, ведущая к низкой эффективности:</p> <p>а) Слишком быстрое скольжение</p> <p>б) Преждевременный вдох (до завершения гребка) и «проваливание» таза</p> <p>в) Слишком глубокий гребок</p> <p>г) Сильный толчок ногами</p>	Б
73.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>За сколько гребков в брассе обычно делается один вдох-выдох?</p> <p>а) за один</p> <p>б) за два</p> <p>в) за три</p> <p>г) за четыре</p>	Б
74.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b></p> <p>Положение тела в брассе в фазе скольжения:</p> <p>а) Угол к воде 45°</p> <p>б) Вытянутое, обтекаемое, горизонтальное</p>	Б

		в) Сильно согнутое г) С поднятой головой	
75.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Для чего в брасе важно мощное завершение гребка руками? а) Чтобы придать телу импульс для подъема плеч для вдоха и последующего толчка ногами б) Чтобы отдохнуть в) Чтобы развернуться г) Чтобы сменить стиль	<b>А</b>
76.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Особенность дыхания в кроле на спине: а) Оно задерживается б) Оно произвольное, так как лицо постоянно над водой в) Вдох только в одну сторону г) Сложная координация с движениями рук	<b>Б</b>
77.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Начало гребка рукой в кроле на спине: а) Рука входит в воду за головой б) Рука входит в воду мизинцем вперед на линии плеча в) Рука входит в воду перед лицом г) Рука входит в воду ладонью вперед	<b>Б</b>
78.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Работа ног в кроле на спине: а) Как в брасе б) Попеременные движения вверх-вниз от бедра (как в кроле на груди, но перевернуто) в) Одновременные движения г) Движения только в коленях	<b>Б</b>
79.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Стиль плавания «баттерфляй» произошел от: а) Разновидности браса б) Браса в) Кроля г) Плавания на боку	<b>А</b>
80.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Ключевой элемент техники баттерфляя: а) Работа только рук б) Частое дыхание в) Волнообразное движение всем телом, инициируемое тазом г) Прямые ноги	<b>В</b>
81.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Дыхание в баттерфляе обычно выполняется: а) Каждый второй гребок б) Только в поворотах в) На каждый гребок (или через гребок) при подъеме головы и плеч вперед г) Через нос под водой	<b>В</b>
82.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Самый быстрый стиль плавания: а) Брасс б) Баттерфляй в) Кроль на груди (вольный стиль) г) Кроль на спине	<b>В</b>
83.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Самый энергозатратный стиль плавания: а) Кроль на спине б) Баттерфляй в) Брасс г) Кроль на груди	<b>Б</b>
84.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Стиль, в котором старт выполняется из воды: а) Кроль на груди б) Брасс в) Баттерфляй	<b>Г</b>

		г) Кроль на спине	
85.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Стиль, где поворот должен выполняться с обязательным касанием стенки двумя руками одновременно: а) Кроль б) Брасс и баттерфляй в) Только брасс г) Только баттерфляй	<b>Б</b>
86.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называется умение держаться на воде? а) Нырание б) Плавучесть в) Гидродинамика г) Скольжение	<b>Б</b>
87.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Упражнение «Поплавок» развивает: а) Силу ног б) Уверенность в воде, чувство плавучести, навык задержки дыхания в) Скорость плавания г) Технику гребка	<b>Б</b>
88.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Основное качество, развиваемое плаванием: а) Общая выносливость б) Абсолютная сила в) Взрывная сила г) Скоростная выносливость	<b>А</b>
89.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Термин «кроль» в переводе означает: а) Брасс б) Ползание в) Бабочка г) Волна	<b>Б</b>
90.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Плавательная доска используется в основном для: а) Отдыха б) Изолированной работы ног или для поддержки начинающих в) Увеличения скорости г) Игр в воде	<b>Б</b>
91.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Ласты в тренировке пловца используются для: а) Замены работы рук б) Упрощения плавания в) Усиления нагрузки на ноги и отработки гибкости голеностопа г) Защиты ног	<b>В</b>
92.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Колобашка зажимается между ногами для: а) Разминки б) Плавания на спине в) Обучения дыханию г) Изолированной работы рук (ноги обездвижены)	<b>Г</b>
93.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Гипервентиляция перед ныранием опасна, потому что: а) Вызывает судороги б) Может привести к потере сознания под водой из-за резкого падения уровня СО <sub>2</sub> в) Затрудняет задержку дыхания г) Вызывает головокружение на суше	<b>Б</b>
94.	ОПК-2	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Термин «интервальная тренировка» в плавании означает: а) Плавание без остановок б) Чередование отрезков высокой интенсивности и отдыха в) Только медленное плавание г) Игры на воде	<b>Б</b>

95.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Основная цель гидрореабилитации:  а) Постановка олимпийских рекордов  б) Восстановление утраченных функций, уменьшение боли, улучшение качества жизни с помощью водной среды  в) Обучение всем спортивным стилям  г) Закаливание организма</p>	<b>Б</b>								
96.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Какое свойство воды является ключевым для занятий с людьми с ДЦП?  а) Выталкивающая сила  б) Прозрачность  в) Низкая температура  г) Сопротивление</p>	<b>А</b>								
97.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  При обучении плаванию ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС) первоочередное внимание уделяется:  а) Скорости  б) Созданию предсказуемой, структурированной среды и ритуалов занятия  в) Сложным координационным упражнениям  г) Длительным дистанциям</p>	<b>Б</b>								
98.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Для незрячего пловца главным ориентиром при плавании в бассейне является:  а) Цвет дорожки  б) Тактильный сигнал (например, мягкая палка тренера или разметка бортика)  в) Световые маячки  г) Указания тренера с берега</p>	<b>Б</b>								
99.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  При проведении инклюзивного занятия по плаванию основной педагогический принцип:  а) Соревнование всех на равных  б) Дифференциация заданий при общей игровой или сюжетной цели  в) Индивидуальная работа с каждым в отдельности  г) Обучение только здоровых детей</p>	<b>Б</b>								
100.	ОПК-2	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b>  Назовите правильный ответ по классификации плавания  а) Художественное, игровое, прикладное, юношеское  б) Спортивное, игровое, вольное, прикладное  в) Синхронное, спортивное, прикладное, взрослое  г) Игровое, спортивное, синхронное, прикладное</p>	<b>Г</b>								
101.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между этапами педагогического проектирования программы адаптивного физического воспитания для группы лиц с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) и содержанием деятельности специалиста на каждом этапе:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Этапы проектирования</th> <th colspan="2">Содержание деятельности</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 35%;">Диагностико-прогностический этап.</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">А</td> <td style="width: 55%;">Разработка системы контрольно-оценочных упражнений (например, тест на статическое равновесие, дальность броска набивного мяча) и планирование промежуточных срезов для корректировки плана.</td> </tr> </tbody> </table>	Этапы проектирования		Содержание деятельности		1	Диагностико-прогностический этап.	А	Разработка системы контрольно-оценочных упражнений (например, тест на статическое равновесие, дальность броска набивного мяча) и планирование промежуточных срезов для корректировки плана.	<b>1 – Б</b> <b>2 – Г</b> <b>3 – В</b> <b>4 – Д</b> <b>5 – А</b>
Этапы проектирования		Содержание деятельности									
1	Диагностико-прогностический этап.	А	Разработка системы контрольно-оценочных упражнений (например, тест на статическое равновесие, дальность броска набивного мяча) и планирование промежуточных срезов для корректировки плана.								

		2	Этап определения цели и задач.	Б	Проведение беседы, изучение медицинских карт, тестирование двигательных возможностей (объем движений в суставах, тип и выраженность нарушений), определение мотивационной сферы.																						
		3	Этап отбора и структурирования содержания	В	Подбор адаптированных упражнений на развитие координации, мышечного корсета, упражнений в равновесии сидя и стоя; определение их последовательности от простого к сложному.																						
		4	Этап выбора методов и организационных форм.	Г	Формулировка направляющей установки: «Развитие способности к самостоятельному удержанию позы сидя и стоя для расширения бытовой самостоятельности». Определение конкретных образовательных, оздоровительных и коррекционных задач.																						
		5	Этап определения критериев оценки и коррекции.	Д	Выбор метода строго регламентированного упражнения с большой долей индивидуальной помощи, игрового метода (сюжетные игры), формы индивидуально-групповых занятий.																						
102.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между уровнями образования и их характеристиками:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Уровни образования</th> <th colspan="2">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Дошкольное образование</td> <td>А</td> <td>Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Начальное общее образование</td> <td>Б</td> <td>Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Основное общее образование</td> <td>В</td> <td>Образование для детей от 3 до 6 лет, сосредоточенное на игре и социализации</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Среднее общее образование</td> <td>Г</td> <td>Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения</td> </tr> </tbody> </table>					Уровни образования		Характеристика		1	Дошкольное образование	А	Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков	2	Начальное общее образование	Б	Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности	3	Основное общее образование	В	Образование для детей от 3 до 6 лет, сосредоточенное на игре и социализации	4	Среднее общее образование	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения	1-В 2-А 3-Б 4-Г
Уровни образования		Характеристика																									
1	Дошкольное образование	А	Обучение детей в возрасте 6-7 лет и развитие базовых навыков																								
2	Начальное общее образование	Б	Готовит учащихся к основным жизненным навыкам, обучает общей грамотности																								
3	Основное общее образование	В	Образование для детей от 3 до 6 лет, сосредоточенное на игре и социализации																								
4	Среднее общее образование	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения																								
103.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p>																									

		<p>Установите соответствие между принципами педагогической деятельности и их описанием</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Принципы педагогической деятельности</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Индивидуализация</td> <td>А</td> <td>Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Доступность</td> <td>Б</td> <td>Обеспечение всех равным доступом к образованию</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Принцип непрерывности</td> <td>В</td> <td>Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Деятельный подход</td> <td>Г</td> <td>Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения</td> </tr> </tbody> </table>	Принципы педагогической деятельности		Описание		1	Индивидуализация	А	Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся	2	Доступность	Б	Обеспечение всех равным доступом к образованию	3	Принцип непрерывности	В	Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни	4	Деятельный подход	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения					
Принципы педагогической деятельности		Описание																									
1	Индивидуализация	А	Учет индивидуальных особенностей и способностей обучающихся																								
2	Доступность	Б	Обеспечение всех равным доступом к образованию																								
3	Принцип непрерывности	В	Обучение как процесс, который продолжается на протяжении всей жизни																								
4	Деятельный подход	Г	Уровень, который обеспечивает подготовку к поступлению в высшие учебные заведения																								
104.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между типом ограничения здоровья у ребенка и приоритетным направлением, которое должно быть ключевым при проектировании содержания программы адаптивного физического воспитания. и их описанием</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы ограничений здоровья</th> <th colspan="2">Приоритетные направления в содержании программы</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Нарушение слуха</td> <td>А</td> <td>Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Нарушение зрения</td> <td>Б</td> <td>Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Нарушения опорно-двигательного аппарата</td> <td>В</td> <td>Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Задержка психического развития</td> <td>Г</td> <td>Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Соматические заболевания</td> <td>Д</td> <td>Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю (пикфлоуметрия, пульсометрия). Дозирование нагрузки.</td> </tr> </tbody> </table>	Типы ограничений здоровья		Приоритетные направления в содержании программы		1	Нарушение слуха	А	Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.	2	Нарушение зрения	Б	Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.	3	Нарушения опорно-двигательного аппарата	В	Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.	4	Задержка психического развития	Г	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.	5	Соматические заболевания	Д	Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю (пикфлоуметрия, пульсометрия). Дозирование нагрузки.	<p>1 – Г  2 – А  3 – Б  4 – В  5 – Д</p>
Типы ограничений здоровья		Приоритетные направления в содержании программы																									
1	Нарушение слуха	А	Развитие пространственной ориентации, слухового восприятия, мышечного чувства (проприоцепции), равновесия. Акцент на вербальный и тактильный контакт.																								
2	Нарушение зрения	Б	Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика. Исключение асимметричных и ударных нагрузок.																								
3	Нарушения опорно-двигательного аппарата	В	Развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, общая выносливость) через простые, четко структурированные игровые задания с частой сменой деятельности.																								
4	Задержка психического развития	Г	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации в условиях дефицита зрительного контроля. Акцент на звуковые ориентиры и точные словесные инструкции.																								
5	Соматические заболевания	Д	Развитие общей выносливости аэробного характера, укрепление дыхательной мускулатуры, обучение самоконтролю (пикфлоуметрия, пульсометрия). Дозирование нагрузки.																								
105.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите соответствие:</b>  К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.  Установите соответствие между структурным компонентом (частью) учебного занятия по адаптивному физическому воспитанию и основной задачей, которую решает специалист при его проектировании.</p>	<p>1 – Д, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б, 5 – В</p>																								

		Компоненты занятия	Задачи проектирования			
		1	Подготовительная часть (разминка).	А	Спроектировать постепенное снижение физиологической и эмоциональной нагрузки, обеспечить восстановление пульса и дыхания, снятие мышечного тонуса.	
		2	Основная часть	Б	Спроектировать четкую связь между содержанием занятия и возможностями для самостоятельного закрепления или подготовки в безопасных домашних условиях. Дать конкретные, выполнимые инструкции.	
		3	Заключительная часть.	В	Спроектировать организацию обратной связи: помочь занимающимся осознать, что они узнали, чему научились, что получилось, связать это с целью занятия.	
		4	Домашнее задание	Г	Спроектировать оптимальную последовательность решения основных образовательных, коррекционных и оздоровительных задач занятия через соответствующие упражнения и методы.	
		5	Рефлексивный момент	Д	Спроектировать безопасное и эффективное функциональное вработывание организма, подготовку опорно-двигательного аппарата и ЦНС к предстоящей нагрузке, создать положительный эмоциональный настрой.	
106.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Обучение незрячего подростка технике поворота «кувырок» (сальто) у бортика в плавании вольным стилем в рамках адаптивного спорта.</p> <p>А) Отработка подплыва к стенке и касания ее рукой с открытыми глазами, затем с закрытыми, ориентируясь на изменение акустики у бортика.</p> <p>Б) Обучение ориентации после поворота: отработка мощного толчка и скольжения в обтекаемом положении с последующим подключением гребков.</p> <p>В) Выполнение медленного «кувырка» на суше на матах с акцентом на группировку и положение головы.</p> <p>Г) Объяснение тактильных ориентиров: «Когда твоя рука коснется Т-образной отметки на краю бортика, это сигнал к началу поворота».</p> <p>Д) Выполнение поворота в воде на мелкой части бассейна с помощью тренера, который физически направляет вращение учащегося.</p>				Г,В,А,Д,Б
107.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b>  Обучение человека с рассеянным склерозом (с повышенной утомляемостью и спастичностью в ногах) рациональному использованию плавания как средства рекреации и саморегуляции тонуса.</p> <p>А) Обучение «правилу двух часов»: отслеживание появления выраженной усталости или усиления спастичности спустя 2 часа после плавания как индикатора чрезмерной нагрузки.</p>				Г,Д,Б,В,А

		<p>Б) Освоение плавания на спине с минимальными движениями ног (работа в основном руками) как способа активного отдыха и снятия нагрузки с ног.</p> <p>В) Составление индивидуального «меню» нагрузок: 5 минут кроля на ногах у бортика, 10 минут плавания на спине, 5 минут свободного скольжения.</p> <p>Г) Объяснение влияния температуры воды на тонус мышц (прохладная вода может снижать спастичность) и важности разминки перед входом в воду.</p> <p>Д) Практика плавания в гидрокостюме для поддержания стабильной температуры тела и снижения энергозатрат.</p>	
108.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Обучение родителей ребенка с ДЦП (спастическая диплегия) элементам оздоровительного плавания и игры в воде для домашних посещений бассейна в рамках адаптивной физической рекреации.</p> <p>А) Обучение родителей технике безопасного входа и выхода из воды с ребенком на руках, правилам поддержки в воде для обеспечения безопасности.</p> <p>Б) Совместное проведение игрового сеанса в воде, где инструктор демонстрирует, а родители повторяют приемы.</p> <p>В) Обсуждение положительных эффектов водной среды: снижение веса тела, гидромассаж, снижение спастичности, эмоциональный отклик ребенка.</p> <p>Г) Передача родителям памятки с 3-4 простыми упражнениями (покачивания, «поплавок», проводки вдоль бортика) и правилами их выполнения (медленно, без резких движений, по времени, а не по количеству).</p> <p>Д) Обучение родителей наблюдению за сигналами ребенка: посинение губ, дрожь, беспокойство (признаки переохлаждения/дискомфорта) и доведения их нормальной реакции (расслабление, улыбка).</p>	<b>В,А,Д,Б,Г</b>
109.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Обучение спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутация бедра, плавание в классе S9) технике стартового прыжка с тумбочки с использованием моноласты в рамках адаптивного спорта.</p> <p>А) Обучение безопасному и быстрому снятию моноласты после касания финишной стенки и последующему самостоятельному выходу из бассейна.</p> <p>Б) Отработка на суше исходного положения на тумбочке с акцентом на распределение веса и хват за край тумбочки здоровой и протезированной конечностью.</p> <p>В) Выполнение прыжка в воду с бортика бассейна (не с тумбочки) в моноласте, чтобы привыкнуть к новому балансу тела и ощущению входа в воду.</p> <p>Г) Объяснение ключевых отличий техники: важность мощного толчка преимущественно здоровой ногой и роль моноласты как стабилизатора и усилителя.</p> <p>Д) Выполнение полного стартового прыжка с тумбочки на полную дистанцию 50 м с последующим анализом видеозаписи и обсуждением ошибок.</p>	<b>Г,Б,В,Д,А</b>
110.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и установите последовательность:</b> Обучение ребенка с синдромом Дауна (гипотония, гипермобильность суставов) и боязнью глубины навыку самостоятельного всплытия и удержания в вертикальном положении у бортика («поплавок» с опорой) в рамках адаптивного физического воспитания.</p> <p>А) Игра «Морская звезда»: лежание на спине на поверхности с полной поддержкой инструктора, который обеспечивает чувство безопасности и невесомости.</p> <p>Б) Обучение простому способу коммуникации: условный знак (хлопок по воде), после которого ребенок должен сразу ухватиться за протянутую руку инструктора.</p>	<b>В,Б,А,Д,Г</b>

		<p>В) Упражнение «Водяной насос»: держась за поручень на мелкой воде, выполнение мягких приседаний-подпрыгиваний, чтобы почувствовать выталкивающую силу.</p> <p>Г) Переход в вертикальное положение у бортика на глубине «по шею» с опорой руками, отрыв ног от дна и удержание позиции за счет легких гребковых движений кистями.</p> <p>Д) Надевание яркого плавательного пояса и самостоятельное выполнение «звездочки» на спине на мелководье с минимальной страховкой.</p>	
111.	ПК-1	<p><b>Продолжите предложение.</b> исходные положения теории обучения физическим упражнениям – это</p>	Принципы обучения
112.	ПК-1	<p><b>Продолжите предложение.</b> движение руки над водой– это</p>	Пронос
113.	ПК-1	<p><b>Продолжите предложение.</b> документ, отражающий состав участников соревнований, их ход и результаты - это</p>	Протокол соревнований
114.	ПК-1	<p><b>Продолжите предложение.</b> соподчиненное распределение всех приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков – это</p>	Классификация техники
115.	ПК-1	<p><b>Продолжите предложение.</b> система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же задачи - это</p>	Прием техники
116.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Классификация в плавании Тест на воде - это процесс, с помощью которого результаты физической оценки калибруются на основе наблюдения их влияния на спортивные возможности. Эта калибровка проводится путем наблюдения за спортсменом в бассейне, и тест на воде является технической оценкой спортсмена. Техническая оценка должна следовать набору протоколов, для того, чтобы каждый спортсмен, которому необходимо проводить техническую оценку в бассейне, должен выполнять стандартизированные серии движений и/или процедур. Как проводится тест на воде для классификации спортсмена:</p>	<p>Технический тест на воде</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнить соревновательный старт – нырянием, стоя, сидя, на коленях, их воды, с и без ассистента</li> <li>• Проплыть вольным стилем 25м в полсилы, 25м в полную силу, как на соревнованиях, сделать поворот, затем 5-6 гребков вольный стиль и остановиться.</li> <li>• Скольжение на груди с вытянутыми вперед руками</li> <li>• Скольжение на груди с вытянутыми вперед руками и работать ногами, как для оценки движений ногами</li> <li>• Скольжение на спине с вытянутыми над головой руками, если спортсмен не может вытянуть руки в результате поражения, то можно руки вдоль туловища.</li> <li>• Скольжение на спине с вытянутыми над головой руками и работать</li> </ul>

			<p>ногами для оценки движения ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проплыть брассом 25м</li> <li>• Показать движения ногами брассом в положении на груди с вытянутыми вперед руками для оценки движений ног. Затем движения брассом ногами в положении на спине.</li> <li>• Проплыть стилем баттерфляй по крайней мере 15м, если спортсмен не может плавать баттерфляем, то должен показать хотя бы 4-5 гребков для полного завершения технической оценки</li> </ul>
117.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Педагогическая деятельность в образовательных организациях для дошкольников ставит акцент на развитие основных навыков через игру, в начальном общем образовании происходит</p>	<p><b>формирование базовых знаний и умений, в то время как на уровнях основного и среднего общего образования важен более глубокий анализ материала и подготовка к будущей профессиональной деятельности</b></p>
118.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Реализация образовательного процесса требует применения разнообразных методов и технологий обучения. Педагог, стремящийся к успешной реализации программы, должен использовать как традиционные, так и инновационные подходы. Это может включать</p>	<p><b>проектные технологии, групповую работу, игровые элементы и дистанционное обучение. Так, использование современных технологий, таких как интерактивные доски и образовательные платформы, позволяет создавать динамичную и вовлечённую образовательную среду, способствуя активному усвоению знаний</b></p>
119.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> Оценка результатов деятельности учащихся играет важную роль в образовательном процессе. Эффективная система оценки должна учитывать, как формативные, так и суммативные подходы. Педагог должен уметь разрабатывать</p>	<p><b>критерии оценки, которые позволяют объективно оценить достижения учащихся и выделить области для дальнейшего развития. Это обеспечивает целостный подход к обучению и помогает</b></p>

			вовремя корректировать образовательные стратегии, реагируя на потребности обучающихся
120.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и дополните развернутым ответом</b> При определении уровня физической подготовленности у людей с отклонениями в состоянии здоровья следует учитывать факторы	физическое состояние пациента, наличие сопутствующих заболеваний, возрастные особенности и уровень его мотивации, так как эти факторы влияют на выбор тестов и методов реабилитации, а также на ожидаемые результаты и скорость восстановления
121.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Разница между давлениями воды и воздуха а) В 10 раз б) В 800 раз в) В 5 раз г) В 600 раз	<b>Б</b>
122.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Величина давления зависит от а) Сопротивления воды б) Глубины воды в) Глубины погружения г) Температуры воды	<b>В</b>
123.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите фактор, влияющий на технику плавания а) Условия плавания б) Скорость в) Темп г) Расслабление мышц	<b>А</b>
124.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Плавуемость тела – это а) Способность погружаться под воду б) Способность находиться на поверхности воды в) Способность передвигаться в воде г) Способность всплывать на поверхность воды	<b>Б</b>
125.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите необходимую в плавании устойчивость тела а) Вертикальная б) Диагональная в) Статическая г) Горизонтальная	<b>Г</b>
126.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Выделите первоначальный момент при начальном обучении плаванию а) Дыхание б) Всплывание в) Погружение г) Преодоление водобоязни	<b>Г</b>
127.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Форма траектории движения кисти в плавании кролем на груди: а) Углом б) Прямолинейная в) Вопросительный знак	<b>А</b>

		г) Пальцы кисти направлены вверх	
128.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите способ искусственного дыхания, применяемый при травмированности рук а) Способ Шефера б) Способ Сильвестра-Броша в) Комбинированный г) Смешанный	<b>А</b>
129.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите способы плавания, по которым проводятся крупные соревнования а) Кроль на груди, кроль на спине, брасс, на боку б) Кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, дельфин в) Кроль на спине, брасс, дельфин, на боку г) Вольный стиль, кроль на спине, брасс, баттерфляй	<b>Г</b>
130.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> В настоящее время Международная федерация плавания проводит соревнования и регистрирует мировые рекорды вольным стилем на дистанциях: а) 25 м., 50 м., 100 м., 200 м., 400 м., 800 м. б) 50 м., 100 м., 200 м., 400 м., 800 м., 1500 м. в) 50 м., 100 м., 200 м., 400 м., 800 м., 1500 м., 2000 м. г) 25 м., 50 м., 100 м., 200 м., 400 м., 800 м., 1500 м.	<b>Б</b>
131.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Количество дистанций в спортивном способе кроль на спине а) 50 м., 100 м., 200 м., 300 м. б) 50 м., 100 м., 150 м., 250 м. в) 25 м., 100 м., 150 м., 250 м. г) 50 м., 100 м., 200 м.	<b>Г</b>
132.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Количество дистанций в спортивном способе брасс а) 50 м., 100 м., 200 м., 300 м. б) 50 м., 100 м., 150 м., 250 м. в) 50 м., 100 м., 200 м. г) 25 м., 100 м., 150 м., 250 м.	<b>В</b>
133.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Количество дистанций в баттерфляе а) 50 м., 100 м., 200 м. б) 50 м., 100 м., 150 м., 250 м. в) 25 м., 100 м., 150 м., 250 м. г) 50 м., 100 м., 200 м., 300 м	<b>А</b>
134.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Порядок прохождения дистанций в комплексном плавании а) Баттерфляй; кроль на спине; брасс; вольный стиль б) Кроль на спине; баттерфляй; брасс; вольный стиль в) Вольный стиль; брасс; кроль на спине; дельфин г) Брасс; баттерфляй; кроль на спине; вольный стиль	<b>А</b>
135.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите способ плавания, в котором не проводятся эстафеты а) Кроль на груди б) Брасс на спине в) Брасс г) Баттерфляй	<b>Б</b>
136.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите возрастные группы участников соревнований. Определить возрастной ценз. а) Младшая (до 10 лет), средняя (10-11 лет), старшая (12-13 лет), взрослая (14 лет и старше) б) Младшая (до 11 лет), средняя (11-12 лет), старшая (13-14 лет), взрослая (15 лет и старше) в) Младшая (до 12 лет), средняя (12-14 лет), старшая (15-16 лет), взрослая (17 лет и старше) г) Младшая (до 9 лет), средняя (9-10 лет), старшая (11-12 лет), взрослая (13 лет и старше)	<b>В</b>

137.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Чья прерогатива дисквалифицировать спортсмена или команду а) Главного судьи б) Рефери в) Заместителя главного судьи г) Секретаря	<b>Б</b>
138.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите фазы гребка руками в плавании кролем на груди, на спине, баттерфляем: а) Вход-захват-подтягивание-отталкивание-выход-пронос б) Вход-собственно гребок-выход-пронос в) Подготовительная-основная-заключительная г) Вход-выход-пронос	<b>А</b>
139.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Обязательно ли касание финишной стенки рукой или какой-либо частью тела в вольном стиле? а) Нет б) Да в) Не важно г) Иногда	<b>Б</b>
140.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Крупные соревнования проводятся в а) 25 метровом бассейне б) 50 метровом бассейне в) 100 метровом бассейне г) 12,5 метровом бассейне	<b>Б</b>
141.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Глубина 25 метрового бассейна для проведения спортивных соревнований по плаванию должна быть не менее а) 1,8 м. б) 1,2 м. в) 2,0 м. г) 2,5 м.	<b>А</b>
142.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Сколько дорожек должен иметь спортивный бассейн согласно требований FINA? а) Пять б) Четыре в) Восемь г) Семь	<b>В</b>
143.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Ширина дорожки для спортивного плавания в бассейне а) 1,5 м. б) 2,0 м. в) 2,5 м. г) 2.7 м.	<b>В</b>
144.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Первые официальные соревнования по плаванию проводились в: а) России б) США в) Новой Зеландии г) Великобритании	<b>Г</b>
145.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Открытие Шуваловской школы плавания было в: а) 1903г. б) 1908г. в) 1909г. г) 1915г.	<b>Б</b>
146.	ПК-1	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какие способы плавания одновременно изучаются при параллельно-последовательной системе обучения а) Кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй и дельфин; брасс на груди и брасс на спине; на левом и правом боках	<b>А</b>

		<p>б) Кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй и дельфин; брасс на груди и брасс на спине</p> <p>в) Кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй и дельфин; на левом и правом боках</p> <p>г) Кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй и дельфин; брасс на груди и брасс на боку; на левом и правом боках</p>	
147.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Какие основные элементы движений выделены одновременной системой обучения плаванию</p> <p>а) Движения руками в кроле на груди в сочетании с дыханием, движения ногами и туловищем в дельфине</p> <p>б) Движения руками в кроле на груди в сочетании с дыханием, ноги в брассе, движения ногами и туловищем в дельфине</p> <p>в) Движения руками в кроле на груди в сочетании с дыханием, ноги в брассе, движения ногами и туловищем в дельфине, дыхание на спине</p> <p>г) Движения руками в кроле на груди в сочетании с дыханием, ноги на спине, движения ногами и туловищем в дельфине</p>	<b>Б</b>
148.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите год внесения плавания в Олимпийские игры</p> <p>а) 1896г.</p> <p>б) 1904г.</p> <p>в) 1916г.</p> <p>г) 1928г.</p>	<b>А</b>
149.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Как называются фазы в технике движений ног в брассе?</p> <p>а) толчок-подготовка</p> <p>б) занос-гребок-скольжение</p> <p>в) заход-выход-подготовка</p> <p>г) подтягивание-отталкивание</p>	<b>Г</b>
150.	ПК-1	<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ:</b> Назовите силы, действующие на тело человека, находящегося в воде при динамическом плавании.</p> <p>а) Сила тяги, сила встречного сопротивления</p> <p>б) Сила тяжести, сила тяги, сила встречного сопротивления</p> <p>в) Сила тяжести, подъемная сила, сила тяги, сила встречного сопротивления</p> <p>г) Сила тяжести, подъемная сила, сила тяги, сила встречного сопротивления, сила вихревого сопротивления</p>	<b>В</b>

Разработан:

Преподавателем кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры



Ю.А. Игнатовой

### *Методические рекомендации*

#### **Инструкции по выполнению заданий разного типа**

<b>Тип задания</b>	<b>Инструкция</b>
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Прочитайте текст и установите последовательность	Прочитайте текст и установите последовательность
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких верных вариантов ответа из четырех предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ (или ответы)
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание	Прочитайте текст и продолжите предложение

Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ
---	---