

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

*Адаптивный спорт 3,4 семестры 2-курс*

Код, 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
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

<b>Проверяемая компетенция</b>	<b>Задание</b>	<b>Варианты ответов</b>	<b>Тип сложности и вопроса</b>	<b>Кол-во баллов за правильный ответ</b>
ОПК-2.1.	1. Укажите основную форму физического воспитания в вузе: <i>(выберите один правильный ответ)</i>	а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия; б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов; в) учебные занятия; г) физические упражнения в течение учебного дня.	низкий	2
ПК-1.1 ПК-1.3	2. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»? <i>(выберите один правильный ответ)</i>	а) 1960; б) 1968; в) 1988. г) 2002	низкий	2
ПК-5.1	3. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой. <i>(выберите один правильный ответ)</i>	а) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т. д. б) различные нарушения при климатической	низкий	2

		адаптации; в) мочекаменная болезнь; г) умственная отсталость; д) различные нарушения социальной адаптации; е) послеоперационная реабилитация.		
ОПК-2.1	4. В каком году была создана Международная спортивная ассоциация слепых? <i>(выберите один правильный ответ)</i>	а) 1971; б) 1981; в) 1990; г) 1924	низкий	2
ПК-1.3 ПК-3.2	5. Противопоказаниям и к назначению РЛПГ являются: <i>(выберите один правильный ответ)</i>	а) период обострения хронических заболеваний, <u>онкологические</u> заболевания, бронхиальная астма; б) миопия высокой степени; в) период обострения заболеваний позвоночника; г) сахарный диабет.	низкий	2
ПК-5.1	6. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта: <i>(выберите один правильный ответ)</i>	а) паралимпийское; б) специальное Олимпийское движение; в) Всемирные игры глухих. г) специальное Европейское движение	Средний	5
ОПК-2.1	7. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи	а) адаптивной двигательной рекреации; б) адаптивной физической реабилитации; в) адаптивного физического воспитания	Средний	5

	<i>(выберите один правильный ответ)</i>			
ОПК-2.1 ПК-1.1	8. По способу организации формы физической реабилитации можно разделить на _____  <i>(вставьте пропущенный вариант ответа)</i>	а) групповые, самостоятельные, индивидуальные б) медицинские учреждения, в санаториях, в пансионатах в) сменно-групповые, индивидуальные, поточные	Средний	5
ОПК-2.1	9. По степени разнообразия решаемых задач собственно-тренировочные микроциклы бывают _____  <i>(вставьте пропущенный вариант ответа)</i>	а) объемные и интенсивные б) развивающие и поддерживающие в) избирательной и комплексной направленности	Средний	5
ПК-1.3 ПК-3.2	10. В международных соревнованиях используются следующие категории, в которых могут участвовать танцоры на инвалидных колясках _____  <i>(выберите один правильный ответ)</i>	а) комбинированные танцы; отдельные пары; спортивные танцы на инвалидных колясках б) стандартные танцы; латиноамериканские танцы, шоу-танец в) комбинированные танцы; спортивные танцы на инвалидных колясках, рок-н-рольные танцы	Средний	5
ПК-3.2	11. Адаптивная физическая культура- это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на _____ к нормальной социальной среде	а) периодизацию и аннигиляцию б) реабилитацию и адаптацию в) комплектацию и формирование	Средний	5

	людей с ограниченными возможностями (вставьте пропущенный вариант ответа)			
ПК-5.1	12. Функциональная проба это – ... (вставьте правильный ответ)	а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача; б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки; в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.	Средний	5
ПК-5.1	13. Укажите основную форму физического воспитания в вузе: перечислите (выберите несколько правильных ответов)	а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия; б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов; в) учебные занятия;  г) физические упражнения в течение учебного дня.	Средний	5
ПК-1.1	14. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного	а) упражнения на внимание; б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. г) упражнения на	Средний	5

	(трудового) дня: перечислите (выберите несколько правильных ответов)	развитие силы мышц спины.		
ПК-5.1	15. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость? (выберите несколько правильных ответов)	а) керлинг; б) лыжные гонки; в) стрельба; г) плавание.	Средний	5
ПК-1.1	16. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется - _____ (вставьте правильный ответ)	а) аэробной выносливостью; б) анаэробной выносливостью; в) анаэробно-аэробной выносливостью; г) специальной выносливостью.	Высокий	8
ПК-3.2	17. Методы регламентированного упражнения подразделяются на: _____ (вставьте правильный ответ)	а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств; б) методы общей и специальной физической подготовки; в) игровой и соревновательный методы; г) повторный и интервальный методы	Высокий	8
ПК-5.1	18. Физическая подготовка – это _____ (вставьте правильный ответ)	а) воспитание морально-волевых качеств; б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы; в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.	Высокий	8

ПК-1.1 ПК-1.3	19. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя _____, которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики: <i>(вставьте правильный ответ)</i>	а) два этапа; б) четыре этапа; в) три этапа; г) пять этапов.	Высокий	8
ПК-3.2 ПК-5.1	20. _____, как вид спорта, развивает преимущественно общую выносливость. <i>(вставьте правильный ответ)</i>	а) керлинг; б) волейбол; в) стрельба; г) плавание.	Высокий	8

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

*Адаптивный спорт 5,6 семестры 3-курс*

Код, 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
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса	Кол-во баллов за правильный ответ
ОПК-2.1	1. В адаптивном спорте выделяют: <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. 2. Олимпийский, дворовый, любительский. 3. Любительский, профессиональный,	низкий	2

		массовый. 4. Смешанный		
ПК-1.1 ПК-1.3	2. Спорт это: <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. Ходьба, упражнения, правильное дыхание. 2. Физические упражнения, тренировки, состязания 3. Диета, упражнения, правильное дыхание. 4. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников	низкий	2
ПК-5.1	3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются: <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. Скоростная способность. 2. Двигательный рефлекс. 3. Физическая возможность. 4. Талантливыми возможностями	низкий	2
ОПК-2.1	4. Какие обстоятельства вынудили руководство олимпийским движением Советского Союза обратить внимание на развитие спорта инвалидов в стране? <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. Объявление Генеральной Ассамблеей ООН 1981 года — Международным годом инвалидов под лозунгом «Спорт для всех!». 2. Учреждение в 1982 году Международного координационного комитета по спорту инвалидов в мире. 3. Поддержка президентом МОК Хуан Антонио Самаранчем идеи	низкий	2

		<p>Паралимпийских игр, и объявление об их курировании Международным олимпийским комитетом.</p> <p>4. Решение МОК о допуске к будущей Олимпиаде только тех стран, которые принимают участие в паралимпийском движении.</p>		
ПК-1.3 ПК-3.2	<p>5. Какая организация является в России ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта? <i>(выберите один правильный ответ)</i></p>	<p>1. Физкультурно-спортивный клуб инвалидов.</p> <p>2. Федерация по видам адаптивного спорта.</p> <p>3. Всероссийское общество инвалидов.</p> <p>4. Паралимпийский комитет России.</p>	низкий	2
ПК-5.1	<p>6. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными и знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется: <i>(выберите один правильный</i></p>	<p>1. физической подготовкой;</p> <p>2. физической культурой;</p> <p>3. физкультурным образованием;</p> <p>4. физическим воспитанием.</p>	Средний	5

	<i>ответ)</i>			
ОПК-2.1	7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время: <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. Спортивных игр с обилием быстрых движений. 2. Бега с препятствиями. 3. Десятиборья. 4. Ходьбы по пересеченной местности	Средний	5
ОПК-2.1 ПК-1.1	8. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп? <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. Вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат. 2. Ухудшение жизненно необходимых физических качеств: мышечной силы, быстроты и мощности движений, выносливости, ловкости, подвижности в суставах. 3. Нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности. 4. Низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей, нарушение осанки, деформация стоп,	Средний	5

		гипокинезия.		
ОПК-2.1	9. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	1. упражнения на внимание; 2. простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; 3. быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. 4. упражнения на развитие силы мышц спины. упражнения на развитие силы мышц спины.	Средний	5
ПК-1.3 ПК-3.2	10. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного осмотра: <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	1. к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза; 2. к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе; 3. к соревнованиям по легкой атлетике; 4. к соревнованиям по спортивным играм.	Средний	5
ПК-3.2	11. Адаптивная физическая культура- это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на..... к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями <i>(вставьте правильный вариант ответа)</i>	1. периодизацию и аннигиляцию 2. реабилитацию и адаптацию 3. комплектацию и формирование 4. развитие и акклиматизацию	Средний	5

ПК-5.1	12. Функциональная проба это – ... (вставьте правильный вариант ответа)	1. физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача; 2. способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки; 3. упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом. 4. проба крови.	Средний	5
ПК-5.1	13. Укажите основную форму физического воспитания в вузе: перечислите (вставьте правильный вариант ответа)	1. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия; 2. занятия в спортивных секциях по выбору студентов; 3. учебные занятия; 4. физические упражнения в течение учебного дня.	Средний	5
ПК-1.1	14. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня: (перечислите правильные варианты)	1. упражнения на внимание; 2. простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; 3. быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. 4. упражнения на развитие силы мышц спины.	Средний	5

	<i>ответа)</i>			
ПК-5.1	15. _____ , развивает преимущественно общую выносливость. <i>(вставьте пропущенный вариант ответа)</i>	1. керлинг; 2. лыжный спорт; 3. стрельба; 4. плавание.	Средний	5
ПК-1.1	16. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего _____  <i>(вставьте пропущенный вариант ответа)</i>	1. их содержанием. 2. их формой. 3. скоростью их выполнения 4. температурой воздуха	Высокий	8
ПК-3.2	17. Методы регламентированного упражнения подразделяются на: <i>(выберите несколько правильных ответов)</i>	1. методы обучения двигательным действиям 2. методы общей и специальной физической подготовки; 3. игровой и соревновательный методы; 4. повторный и интервальный методы 5. _____ методы воспитания физических качеств;	Высокий	8
ПК-5.1	18. Основу двигательных способностей человека составляют: <i>(выберите один правильный ответ)</i>	1. задатки психодинамических способностей. 2. степень тренированности и выносливости мышц. 3. медицинские показания. 4. талант	Высокий	8
ПК-1.1 ПК-1.3	19. Техника	1. способы	Высокий	8

	<p>физических упражнений это</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>(впишите правильное определение)</i></p>	<p>выполнения группы последовательных движений.</p> <p>2. алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.</p> <p>3. четко заданный и неизменный порядок движений.</p> <p>4. траекторию движения</p>		
ПК-3.2 ПК-5.1	<p>20. Лыжный спорт и плавание, преимущественно развивают</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><i>(выберите несколько правильных ответов)</i></p>	<p>1. быстроту.</p> <p>2. специальную выносливость</p> <p>3. координационные способности</p> <p>4. общую выносливость</p>	Высокий	8