Общая характеристика адаптивной физической культуры и физического воспитания.

1. Какой из перечисленных видов НЕ входит в структуру АФК:

1. Интеллектуальная культура;
2. Двигательная культура;
3. Валеологическая культура (наука о здоровье человека).

Правильный ответ: Интеллектуальная культура;

2. Понятие закаливание это:

1. Хождение босиком и обливание холодной водой;
2. Контрастный душ.
3. Приспособление организма к воздействиям окружающей среды;

Правильный ответ: Приспособление организма к воздействиям окружающей среды;

3. Назовите принцип, который подразумевает максимальное и оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания с возможностями обучающихся с ОВЗ:

1. Принцип чередования отдыха и нагрузки.
2. Принцип последовательности;
3. Принцип индивидуализации и доступности;

Правильный ответ: Принцип индивидуализации и доступности;

4. Термин «физическое развитие» означает:

1. Изменение функциональных свойств организма человека в течении всей жизни;
2. Изменение веса, формы, мускулатуры, физической работоспособности;
3. Усовершенствование физических качеств с помощью физических упражнений.

Правильный ответ: Усовершенствование физических качеств с помощью физических упражнений.

5. Одна из главных задач АФК является:

1. Высокие спортивные результаты и победы;
2. Овладение двигательными навыками для усовершенствования собственной формы;
3. Развитие физических способностей у лиц с ОВЗ. опираясь на сохранные функции, для улучшения качества жизни и эмоциональной целостности индивидуума.

Правильный ответ: Развитие физических способностей у лиц с ОВЗ. опираясь на сохранные функции, для улучшения качества жизни и эмоциональной целостности индивидуума.

6. Виды контроля в процессе воспитания:

1. Психологический, родительский;
2. Контроль социального работника, врачебный, родительский.
3. Педагогический, врачебный, самоконтроль;

Правильный ответ: Педагогический, врачебный, самоконтроль;

7. Главной мышцей при вдохе является:

1. Абдоминальные мышцы.
2. Мышцы ребер;
3. Диафрагмальная мышца;

Правильный ответ: Диафрагмальная мышца;

8. Гибкость оценивают следующим образом:

1. Наклоном вперед;
2. Отжиманиями.
3. Прыжком в длинну;

Правильный ответ: Наклоном вперед;

9. Самым важным физическим качеством в процессе обучения АФК является:

1. Сила;
2. Выносливость;
3. Гибкость.

Правильный ответ: Выносливость;

10. Спорт - это:

1. Соревновательная деятельность со специальной подготовкой к ней;
2. Воспитательный процесс по формированию физических качеств и передаче специальных физических знаний.
3. Вид практики, который направлен на оздоровление и усовершенствование двигательных навыков организма;

Правильный ответ: Воспитательный процесс по формированию физических качеств и передаче специальных физических знаний.

11. Основным средством физического воспитания является:

1. Физические упражнения;
2. Штанги, беговые дорожки, мячи и другие.
3. Целительные силы природы;

Правильный ответ: Физические упражнения;

12. Определение физическая культура означает:

1. Воспитательный процесс, целеустремленный на обучение двигательным действиям.
2. Физическая реабилитация после перенесенного заболевания;
3. Комплекс материальных и духовных ценностей, созданных для развития физических способностей, укрепления здоровья;

Правильный ответ: Комплекс материальных и духовных ценностей, созданных для развития физических способностей, укрепления здоровья;

13. После физической нагрузки прежде всего и быстрее восстанавливается:

1. Дыхание;
2. ЧСС;
3. Запасы кислорода в организме.

Правильный ответ: ЧСС;

14. Термин рекреация означает:

1. Смена деятельности.
2. Восстановления сил, потраченных в процессе тренировок и соревнований;
3. Реабилитация после перенесенного заболевания;

Правильный ответ: Восстановления сил, потраченных в процессе тренировок и соревнований;

15. Основными средствами в АФК являются:

1. Физические упражнения;
2. Силы природы.
3. Спортивный инвентарь;

Правильный ответ: Физические упражнения;