Организация и методика преподавания адаптивной физической культуры.

1. Укажите движения, которые относятся к умеренной мощности:

1. Ациклические;
2. Циклические;
3. Ситуационные.
4. Нестандартные;

Правильный ответ: Циклические;

2. Продолжительное по времени сохранение чувства усталости в сочетании с ухудшением самочувствия, нарушением сна, повышенной утомляемостью, неустойчивостью настроения как правило возникают:

1. При хроническом физическом перенапряжении;
2. При повышенной тренировочной активности.
3. При переутомлении;
4. При остром физическом перенапряжении;

Правильный ответ: При переутомлении;

3. Укажите называние функции АФК, которая состоит в раскрытии многогранных способностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в физкультурной деятельности.

1. Ценностно-ориентированная;
2. Творческая;
3. Лечебно-восстановительная;
4. Рекрекреативно-оздоровительная.

Правильный ответ: Творческая;

4. Кувырок вперед-назад прежде всего направлен на развитие:

1. Зрительной функции;
2. Координационной функции;
3. Вестибулярной функции;
4. Все ответы верны.

Правильный ответ: Все ответы верны.

5. Что не относится к медицинскому обследованию обучающихся при оценке состояния здоровья в части физической культуры и спорта:

1. Процедура определения умственных способностей;
2. Процедура функциональных проб;
3. Процедура антропометрического измерения;
4. Исследование нервной системы.

Правильный ответ: Процедура определения умственных способностей;

6. Основные физические качества, которые развивает АФК:

1. Координация, быстрота, ловкость.
2. Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
3. Общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;

Правильный ответ: Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;

7. Способность клеток давать ответ на раздражители процессом возбуждения получила название:

1. Лабильности;
2. Возбудимости;
3. Проводимости.
4. Раздражимости;

Правильный ответ: Возбудимости;

8. Укажите, что не относится к видам реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством физической культуры:

1. Физическая реабилитация.
2. Медицинская реабилитация;
3. Социальная реабилитация;
4. Педагогическая реабилитация;

Правильный ответ: Социальная реабилитация;

9. Умеренная физическая нагрузка в первую очередь:

1. Улучшает снабжение мозга кислородом;
2. Способствует увеличению мышечной массы.
3. Развивает выносливость;

Правильный ответ: Улучшает снабжение мозга кислородом;

10. Для улучшения координации движений используются:

1. Силовые упражнения;
2. Упражнения на поддержание равновесия;
3. Упражнения для подержания осанки;
4. Упражнения на выносливость.

Правильный ответ: Упражнения на поддержание равновесия;

11. Основу в развитии компенсаторных процессов представляют:

1. Процесс восстановления поврежденных клеток;
2. Процесс восстановления поврежденных клеток, а также внутриклеточная регенерация;
3. Процесс внутриклеточной регенерации и гиперплазия;
4. Процесс внутриклеточной регенерации.

Правильный ответ: Процесс восстановления поврежденных клеток, а также внутриклеточная регенерация;

12. Укажите основную функцию гемоглобина:

1. Поддерживание осмотического давления в клетке.
2. Транспортировка кислорода от легких к тканям;
3. Образование онкотического давления крови;
4. Поддержание вязкости крови;

Правильный ответ: Транспортировка кислорода от легких к тканям;

13. Функции адаптивного физического воспитания:

1. Профессионально-подготовительные, образовательные;
2. Развивающие, интегративные, гуманистические.
3. Коррекционные, профилактические, воспитательные;

Правильный ответ: Коррекционные, профилактические, воспитательные;

14. Упражнение «проход по лабиринту» используется:

1. Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.
2. Для обучающихся с нарушением речи;
3. Для обучающихся с нарушением слуха;
4. Для обучающихся с нарушением зрения;

Правильный ответ: Для обучающихся с нарушением зрения;

15. Укажите методику, не использующуюся в целях определения суточной двигательной активности?

1. Хронометраж;
2. Шагометрия;
3. Дозированная физическая нагрузка.
4. Анкетирование;

Правильный ответ: Дозированная физическая нагрузка.