

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Кафедра «Физическая реабилитация и оздоровительные технологии»

Утверждаю
Зав. кафедрой- разработчика

Протокол № 1 « 26 » 2022 г.

Фонд оценочных средств

Теория и организация адаптивной физической культуры
Направленности:

7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)»

Профиль:

«Физическая реабилитация»

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: к.п.н., доцент

Граневский В.В. /

« 26 » 2022г.

Тирасполь 2022

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

Итоговый тест к экзамену

Выберите только один правильный ответ

1. Какова основная задача адаптивной физической культуры как научной дисциплины?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Формирование спортивной техники у лиц с ограниченными возможностями
2. Изучение закономерностей адаптации физических нагрузок при отклонениях в состоянии здоровья
3. Разработка универсальных тренировочных программ

2. Какое понятие точнее всего отражает способность организма сохранять устойчивость при действии физических нагрузок в условиях ограниченного здоровья?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Комплексная тренированность
2. Функциональная устойчивость
3. Психофизическая мобилизация

3. Что отличает адаптивную двигательную активность от традиционной физической культуры?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Целью является победа в соревнованиях
2. Деятельность ориентирована на достижение спортивных нормативов
3. Акцент на медицинской, психической и социальной адаптации

4. Какой фактор НЕ является определяющим при проектировании адаптивной двигательной программы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Тип и степень ограничения здоровья
2. Возрастной период
3. Спортивная мотивация участника

5. В чем состоит основная методологическая особенность построения занятий по АФК?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Использование только индивидуальных упражнений
2. Приоритет контроля и саморегуляции физической нагрузки
3. Полный отказ от спортивных снарядов

6. Что из перечисленного является критерием эффективности адаптивной физической программы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Увеличение максимального пульса
2. Рост физической активности в быту
3. Увеличение частоты занятий

7. Какое из понятий отражает способность организма изменять функциональные параметры в ответ на нагрузку?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Гомеостаз
2. Адаптация
3. Сенситивность

8. Какой вид адаптации является приоритетным в АФК?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Эмоциональная
2. Психофизическая
3. Генетическая

9. Какой из принципов организации занятий наиболее критичен при работе с неврологическими нарушениями?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Постепенность нагрузки
2. Ритмичность и повторяемость движений
3. Высокая мотивационная насыщенность

10. Какой компонент структуры адаптивной физической культуры включает соревновательную деятельность?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Адаптивный спорт
2. Лечебная гимнастика
3. Психофизическая тренировка

11. Какое понятие используется для обозначения междисциплинарного взаимодействия специалистов при реализации программ АФК?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Комплексная терапия
2. Мультидисциплинарный подход
3. Коррекционное обучение

12. Какой психофизиологический механизм является ключевым при формировании новых двигательных навыков у лиц с нарушениями сенсорики?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Зрительный контроль
2. Проприоцепция
3. Вестибулярный толчок

13. Какое значение имеет принцип дозированной прогрессии нагрузки в АФК?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Исключает стрессовые реакции организма
2. Обеспечивает устойчивость адаптивных изменений
3. Поддерживает интерес к занятиям

14. Что означает термин "адаптивный потенциал"?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Запас двигательной активности
2. Предельный уровень участия в АФК
3. Совокупность физиологических и психических ресурсов, обеспечивающих адаптацию

15. В чём особенность организации групповых занятий в АФК?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Минимизация социальных контактов
2. Объединение по уровню функциональных возможностей
3. Проведение только в реабилитационных центрах

16. Какова роль биологической обратной связи (БОС) в АФК?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Усиление эмоциональной реакции
2. Контроль показателей адаптации в реальном времени
3. Имитация соревнований

17. Что характеризует принцип "направленной компенсации"?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Развитие компенсаторных навыков за счёт сохранных функций
2. Отказ от всех ограничивающих движений
3. Унификация программ для всех участников

18. Какой тип мотивации наиболее устойчив в системе АФК?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Инструментальная
2. Внешняя
3. Внутренняя

19. Какой вид контроля применим в АФК для оценки динамики состояния занимающегося?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Только медицинский
2. Комплексный (функциональный, психический, двигательный)
3. Только визуальный

20. Что НЕ является задачей теории АФК как научной дисциплины?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Исследование механизмов адаптации
2. Разработка нормативных актов
3. Обоснование принципов построения физической активности для лиц с ОВЗ