

УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа (возможен только один верный вариант)

**1. Задачи в АФК можно разделить на две группы: ...**

- А. профилактические и воспитательные;
- Б. коррекционные и образовательные;
- В. компенсаторные и оздоровительные;
- Г. специфические и общие.

**2. Адаптивный спорт, как вид АФК, удовлетворяет потребности личности в...**

- А. творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через искусство;
- Б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, получении удовольствия;
- В. самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей;
- Г. подготовке ее к жизни, бытовой и трудовой деятельности.

**3. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент АФК, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в...**

- А. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;
- Б. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга;
- В. общении в риске, напряжении, потребности испытать себя в экстремальных условиях;
- Г. сопоставлении своих способностей со способностями других людей.

Задания на установление последовательности

**1. Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

- А. вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности;

Б. неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

В. вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

Г. вработывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности.

**2. Установите последовательность пропущенных слов:**

Реабилитация инвалидов — это специфическая деятельность в области \_\_\_\_\_, предполагающая повышение уровня дееспособности лиц с \_\_\_\_\_ в состоянии здоровья и инвалидов в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного \_\_\_\_\_ медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий.

- А. отклонениями;
- Б. социальной политики;
- В. применения.

**3. Установите хронологическую последовательность включения зимних видов спорта в паралимпийскую программу:**

- А. Биатлон;
- Б. Керлинг на колясках;
- В. Фехтование на колясках;
- Г. Пара-сноуборд.

**Задания на установление соответствия**

1. Установите соответствие между видами АФК и их краткими характеристиками.

Компоненты		Характеристика	
1	Адаптивная двигательная рекреация	А	...компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

2	Адаптивное физическое воспитание (образование)	В	.... компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации.
3	Адаптивный спорт	С	..... компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

**2. Установите соответствие между видами АФК и их краткими характеристиками.**

Компоненты		Характеристика	
1	Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры	А	.... компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).
2	Экстремальные виды двигательной активности	В	.... компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

3	Адаптивная физическая реабилитация	С	<p>.... компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.</p>
---	------------------------------------	---	--

**3. Установите соответствие между методами АФК и их краткими характеристиками.**

Методы		Характеристика	
1	Методы развития физических качеств и способностей	А	<p>Направлены на:            -усвоение представлений, понятий, правил, принципов, условий успешного овладения разнообразными двигательными умениями, полноценной техникой движений, развитие физических и психических качеств и способностей, а также опыта их практического применения;            -создание стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок осознанного использования физических упражнений.</p>
2	Методы формирования знаний	В	<p>Направленными на формирование двигательных действий, традиционно считаются метод расчлененного и метод целостного обучения.</p>
3	Методы воспитания личности	С	<p>Многократное выполнение физических упражнений сопровождается не только улучшением качества техники, но и тренирующим воздействием, развитием адаптационных процессов, охватывающих все системы и функции организма. Упорядоченный подбор физических упражнений, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, развитие его отдельных способностей.</p>

4	Методы обучения двигательным действиям	D	Складывается из: - стратегических методов (факторов) воспитания и методов педагогического воздействия
---	--	---	--

### Задания открытого типа

1. Какие функции адаптивной физической культуры относятся к группе социальных?
2. Адаптивное физическое воспитание осуществляется в следующих формах...
3. Что означает термин «профилактика»?

#### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
1	Г	1	Г	1	1-С,2-А,3-В
2	В	2	Б, А, В	2	1-В,2-С,3-А
3	Б	3	В, А,Б,Г	3	1-С,2-А,3-Д,4-В
<b>Задания открытого типа</b>					
1	Зрелищная и эстетическая, гуманистическая, интегративная, коммуникативная.				
2	Уроки физической культуры, уроки ритмики, физкультминутки				
3	Профилактика – это комплекс мер, направленных на предупреждение появления болезней, обострений и прогрессирования уже имеющихся заболеваний.				

**ПКС-1 Способен проектировать содержание тренировочных мероприятий и осуществлять руководство состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа (возможен только один верный вариант)**

**1. Экстремальные виды двигательной активности, как компонент (вид) АФК, удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в ...**

- А. риске, потребности испытать себя в условиях, опасных для здоровья и жизни;
- Б. подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;
- В. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга;
- Г. в общении творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через музыку

**2. К нарушению развития всех сторон речи, а в ряде случаев к полному ее отсутствию, приводят ...**

- А. полная или частичная потеря зрения
- Б. недостаточность слуха
- В. последствия детского церебрального паралича
- Г. ампутация конечностей

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите хронологическую последовательность событий:**

- А. В России утвержден государственный стандарт высшего профессионального образования по специальности «Адаптивная физическая культура»;
- Б. Девятые Международные Сток-мандевильские игры;
- В. Первое участие сборной СССР во Всемирных зимних играх глухих;
- Г. Создание Международной спортивной ассоциации слепых

**2. Установите последовательность пропущенных слов:**

Социализующая функция адаптивного спорта реализуется в активизации процесса включения самой \_\_\_\_\_ в жизнь общества, ее участии в социально полезной деятельности, самоактуализации, содействии приобретению жизненного \_\_\_\_\_, а также усвоению социальных \_\_\_\_\_ и норм.

- А. опыта
- Б. личности
- В. правил

**Задания на установление соответствия**

1. Установите соответствие физиологических особенностей мышечной работы при занятиях АФК и адаптивным спортом отдельными частями урока и их краткими характеристиками.

Части урока		Характеристика	
1	Основная часть	А	Осуществляется подготовка к повышенному уровню нагрузки, необходимая сонатроенность организма к предстоящей работе. Обеспечивается необходимый психофизиологический настрой (построение, перестроение, упражнения на внимание и координацию). Затем включаются физические упражнения, способствующие быстрому переходу от уровня сниженной физической активности до уровня интенсивной физической нагрузки, определяемого лечебными задачами. Лучше всего в этом отношении действуют хорошо знакомые, простые по выполнению упражнения.
2	Заключительная часть	В	Решаются ведущие лечебные задачи. Для их реализации используются специальные и общеукрепляющие упражнения, приемы самомассажа, подвижные игры. Поддерживается оптимальный уровень деятельности физиологических систем организма.
3	Вводно-подготовительная часть	С	Нагрузка снижается до исходного уровня. Упражнения должны способствовать ускорению процессов восстановления, закрепляющие достигнутый эффект (упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

2. Под страховкой будем понимать готовность осуществить самые разнообразные приемы физической помощи для обеспечения безопасности в процессе выполнения занимающимся двигательного действия (решения

двигательной задачи). Соотнесите компоненты страховки с их правильными характеристиками:

Компоненты		Характеристика	
1	Поддержка	А	..... - действия педагога-тренера, сопровождающие занимающегося по всему упражнению или отдельной его фазе.
2	Подталкивание	В	.....- длительная задержка занимающегося в определенной части (точке) движения.
3	Проводка	С	..... - кратковременная помощь при перемещении занимающегося сверху вниз.
4	Фиксация	Д	..... - кратковременная помощь при перемещении занимающегося снизу вверх.

### Задания открытого типа

1. Что такое физическая реабилитация?
2. К средствам адаптивной физической культуры относятся?

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
1	А	1	В, Б, Г, А	1	1-В 2-С 3-А
2	Б	2	Б, А, В	2	1-С 2-Д 3-А 4-В
<b>Задания открытого типа</b>					

<b>1</b>	метод восстановления здоровья, функционального состояния и трудоспособности с помощью средств, и методов лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии, природных факторов
<b>2</b>	Физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы

**ПКС-2 Способен применять актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения, воспитания, контроля при реализации физкультурно-спортивной деятельности**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа (возможен только один верный вариант)**

**1. Адаптивная физическая реабилитация, как компонент АФК, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в...**

А. отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности

Б. его подготовке к жизни, в формировании активного отношения к АФК

В. лечении, восстановлении у него временно утраченных функций

Г. риске, потребности испытать себя в необычных экстремальных условиях

**2. Креативные телесно-ориентированные практики АФК, как компонент (вид) АФК, удовлетворяют потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в ...**

А. самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ

Б. риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в экстриме

В. восстановлении временно утраченных функций

Г. его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите последовательность пропущенных слов:**

Реабилитация инвалидов — это специфическая деятельность в области \_\_\_\_\_, предполагающая повышение уровня дееспособности лиц с \_\_\_\_\_ в состоянии здоровья и инвалидов в сферах труда, быта, культуры на основе комплексного \_\_\_\_\_ медицинских, инженерных, психологических и педагогических технологий.

А. отклонениями;

Б. социальной политики;

В. применения.

**2. Установите хронологическую последовательность включения зимних видов спорта в паралимпийскую программу:**

- А. Биатлон;
- Б. Керлинг на колясках;
- В. Фехтование на колясках;
- Г. Пара-сноуборд.

**Задания на установление соответствия**

**1. Установите соответствие урочной формы проведения занятий АФК и их краткими характеристиками.**

Уроки АФВ		Характеристика	
1	Занятия коррекционно-развивающей направленности	А	Занятия ... направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям.
2	Занятия образовательной направленности	В	Занятия .... направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений.
3	Занятия спортивной направленности	С	Занятия .... направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем
4	Занятия оздоровительной направленности	Д	Занятия ... направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта

**2. Установите соответствие педагогических функций АФК и их краткими характеристиками.**

Функции АФК		Характеристика	
1	Воспитательная функция.	А	.....функция АФК является ведущей для всех ее видов. Основанием для коррекции служат отклонения в физической и психической сфере, в состоянии здоровья. Как правило, коррекция

			двигательных нарушений в процессе многократного повторения упражнений оказывает и развивающее воздействие, а развивающая функция всегда носит индивидуальный характер.
2	Образовательная функция	В	В широком смысле профилактика в здравоохранении рассматривается как общегосударственная задача предупреждения заболеваний, требующая координации информационной, просветительской работы среди населения, создания технологий широкомасштабных мер оздоровления, диагностики и контроля за состоянием здоровья и т. п.
3	Коррекционно-компенсаторная функция	С	В широком смысле представляет часть образовательной деятельности человека, связанную с удовлетворением потребности в специфических знаниях, умениях, навыках и качествах в области физической культуры.
4	Профилактическая функция	Д	Воспитательная функция. На воспитание личности человека с ограниченными функциональными возможностями оказывает влияние среда, семья, учителя и наставники, врачи, психологи, друзья, сверстники, природа, искусство, образование и т. п.

### Задания открытого типа

1. Что означает термин «адаптивная физическая культура»?
2. Какие изменения происходят в опорно-двигательном аппарате при недостаточной физической нагрузке?

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	

<b>вариантов ответа</b>					
<b>1</b>	В	<b>1</b>	Б, А, В	<b>1</b>	1-В 2-А 3-Д 4-С
<b>2</b>	А	<b>2</b>	А, В, Б, Г	<b>2</b>	1-Д 2-С 3-А 4-В
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	Адаптивная физическая культура – это часть физической культуры, направленная на физическую реабилитацию и адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.				
<b>2</b>	При недостаточной физической нагрузке в опорно-двигательном аппарате происходят следующие изменения: снижение тонуса скелетной мускулатуры, уменьшение её физиологического поперечника, уменьшение эластичности связок, снижение гибкости в суставах, дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках.				