

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Информационно-технологический университет»
(АНО ВО ИТУ)**

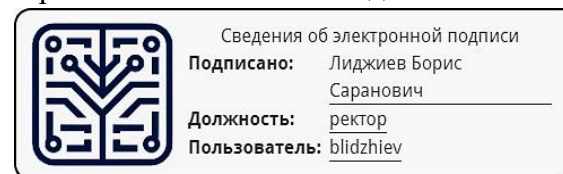
ПРИНЯТО

Решением Ученого Совета
АНО ВО ИТУ
Протокол № 01

от « 17 » января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ИТУ Б.С. Лиджиев



от « 17 » января 2025 г.

Для направления подготовки:

40.03.01 Юриспруденция
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

правоприменительный; экспертно-консультационный

Направленность (профиль):

Гражданско-правовой

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ) (актуализированная версия)

Приложение 1

по компетенциям

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

г. Элиста, 2025

Оценочные материалы для проверки сформированности компетенции

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Компетенция формируется дисциплинами:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
МАССОВЫЙ СПОРТ
АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
АДАПТИВНАЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Вопросы и задания для проверки сформированности компетенции

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности. Она включает в себя занятия физическими упражнениями, спортом, физической реабилитацией и другими физическими деятельностями.	Физическая культура
2	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным.	Спорт
3	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида. Оно направлено на развитие здоровья, физической активности, координации движений, силы, выносливости и других физических качеств.	Физическое воспитание
4	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.	Физическая реабилитация
5	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.	Тренировка
6	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.	Здоровье
7	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.	Физкультурно-оздоровительная деятельность
8	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.	Легкая атлетика
9	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.	Командные виды спорта

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Какое место в поддержании здоровья, занимает физическая активность так как она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития хронических заболеваний и поддержанию психоэмоционального благополучия.	Центральное место
2	Что имеется ввиду? Занятие спортом у детей и подростков способствует развитию моторики, координации и гибкости, формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, укреплению иммунной системы и повышению самооценки	Преимущества занятия спортом
3	Что направлено на развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности?	Физическая подготовка
4	Что перечислено? Честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.	Принципы спортивной этики
5	На что влияет физическая активность?	На психологическое благополучие
6	Что перечислено? Установить себе конкретные цели, найти спортивного партнера или тренера, разнообразить тренировки, следить за своим прогрессом и использовать систему поощрений	Способы мотивации к тренировкам.
7	Что перечислено? Трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность, могут быть применимы в повседневной жизни, помогая достигать личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам.	Спортивные ценности, применяемые в повседневной жизни
8	На что влияет физическая активность когда повышает энергию, концентрацию и когнитивные функции при снижении риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.	На продуктивность и эффективность работы

Тестовые задания

1.	Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
А)	Деметриус Викелас
Б)	Пьер де Кубертен
В)	П.Ф. Лесгафт
Г)	Анри Де Байе-Латур

2.	Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании
А)	нормативных правовых актов
Б)	пожеланий обучающихся
В)	рекомендаций руководства
Г)	требований общественности

3.	Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательных организациях направлена на
А)	оздоровление
Б)	восстановление
В)	отдых
Г)	рекреацию

4.	Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации необходимо располагать
А)	учебно-спортивным комплексом
Б)	отдельными видами спортивного инвентаря
В)	тренажерным залом
Г)	легкоатлетическими дорожками

5.	Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал
А)	24 марта 2014 г.
Б)	15 февраля 2014 г.
В)	16 мая 2014 г.
Г)	25 января 2014 г.

6.	В обучении личности определяющим фактором является
А)	физическое совершенствование
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к
А)	физическим качествам
Б)	психологическим особенностям

В)	умственным способностям
Г)	интегрированным свойствам

8.	Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это _____ физической культуры
А)	Средства
Б)	Элементы
В)	Компоненты
Г)	Условия

9.	.Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое
А)	Состояние
Б)	Самочувствие
В)	Настроение
Г)	Расположение

10.	Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки
А)	Круговой
Б)	Волнообразной
В)	Постепенной
Г)	Фронтальной

11.	Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта
А)	Воспитательной
Б)	Соревновательной
В)	Функциональной
Г)	Закаливающей

12.	Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая нагрузка
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1	2	3	4	5
a	a	оздоровление	a	a
6	7	8	9	10
a	a	средства	состояние	круговой
11	12	13	14	
a	нагрузка			

Дисциплина «Общая физическая культура»

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности. Она включает в себя занятия физическими упражнениями, спортом, физической реабилитацией и другими физическими деятельностями.	Физическая культура
2	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным.	Спорт
3	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида. Оно направлено на развитие здоровья, физической активности, координации движений, силы, выносливости и других физических качеств.	Физическое воспитание
4	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.	Физическая реабилитация
5	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.	Тренировка
6	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.	Здоровье

7	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.	Физкультурно-оздоровительная деятельность
8	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.	Легкая атлетика
9	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.	Командные виды спорта

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Какую роль играет физическая активность в поддержании здоровья?	Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья, так как она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития хронических заболеваний и поддержанию психоэмоционального благополучия.
2	Какие преимущества имеет занятие спортом для детей и подростков?	Занятие спортом у детей и подростков способствует развитию моторики, координации и гибкости, формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, укреплению иммунной системы и повышению самооценки.
3	Какую роль играет физическая подготовка в спорте?	Физическая подготовка играет ключевую роль в спорте, так как она направлена на развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности.
4	Какие принципы этики следует соблюдать в спорте?	В спорте важно соблюдать принципы честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.
5	Каким образом физическая активность влияет на психологическое состояние человека?	Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревоги, улучшению настроения, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций, таких как память и концентрация.
6	Какими способами можно мотивировать себя для регулярных тренировок?	Для мотивации к регулярным тренировкам можно установить себе конкретные цели, найти спортивного партнера или тренера, разнообразить тренировки, следить за своим прогрессом и использовать систему поощрений.
7	Как спортивные ценности могут быть применимы в повседневной жизни?	Спортивные ценности, такие как трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность, могут быть применимы в повседневной жизни, помогая достигать

		личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам.
8	Как физическая активность влияет на продуктивность и эффективность работы?	Физическая активность может повысить энергию, концентрацию и когнитивные функции, что способствует улучшению продуктивности и эффективности работы, а также снижению риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.

Тестовые задания

1.	Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
А)	Деметриус Викелас
Б)	Пьер де Кубертен
В)	П.Ф. Лесгафт
Г)	Анри Де Байе-Латур

2.	Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании
А)	нормативных правовых актов
Б)	пожеланий обучающихся
В)	рекомендаций руководства
Г)	требований общественности

3.	Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательных организациях направлена на
А)	оздоровление
Б)	восстановление
В)	отдых
Г)	рекреацию

4.	Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации необходимо располагать
А)	учебно-спортивным комплексом
Б)	отдельными видами спортивного инвентаря
В)	тренажерным залом
Г)	легкоатлетическими дорожками

5.	Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал
А)	24 марта 2014 г.

Б)	15 февраля 2014 г.
В)	16 мая 2014 г.
Г)	25 января 2014 г.

6.	В обучении личности определяющим фактором является
А)	физическое совершенствование
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к
А)	физическим качествам
Б)	психологическим особенностям
В)	умственным способностям
Г)	интегрированным свойствам

8.	Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это _____ физической культуры
А)	Средства
Б)	Элементы
В)	Компоненты
Г)	Условия

9.	.Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое
А)	Состояние
Б)	Самочувствие
В)	Настроение
Г)	Расположение

10.	Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки
А)	Круговой
Б)	Волнообразной
В)	Постепенной
Г)	Фронтальной

11.	Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта
А)	Воспитательной
Б)	Соревновательной
В)	Функциональной
Г)	Закаливающей

12.	Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая нагрузка
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
a	a	оздоровление	a	a
6	7	8	9	10
a	a	средства	состояние	круговой
11	12	13	14	
a	нагрузка			

Дисциплина «Массовый спорт»

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1	Массовый спорт - это форма физической активности людей различного возраста и уровня физической подготовки, с целью поддержания и улучшения своего здоровья, физической формы и получения удовольствия от занятий спортом	Массовый спорт
2	Массовый спорт играет важную роль в обществе, способствуя укреплению здоровья и физической формы населения, формированию здорового образа жизни, развитию	Роль массового спорта в обществе

	социальных навыков, привлечению и объединению людей, а также предотвращению различных заболеваний	
3	<p>Доступность</p> <p>Доступные затраты</p> <p>Возможность заниматься спортом без ограничений по возрасту</p> <p>Возможность заниматься спортом без специальной физической подготовки</p> <p>Занятия на любительском уровне без стресса от соревнований</p> <p>Свободное увлечение и удовлетворение от занятий физической активностью.</p>	Какие достоинства массового спорта в сравнении с профессиональным спортом
4	Бег, ходьба, велоспорт, фитнес, аэробика, гимнастика, плавание, игры на открытом воздухе (футбол, баскетбол, волейбол и др.), танцы и другие активности, доступные людям всех возрастов и уровней подготовки..	Какие виды спорта относятся к массовому спорту
5	Организация массового спорта в России позволяет поддерживать здоровье населения, формировать сознательное отношение к здоровому образу жизни, создавать условия для активного проведения досуга, развивать физическую культуру и спорт в обществе, а также открывать возможности для выявления талантливых спортсменов на профессиональном уровне.	Каковы преимущества организации массового спорта в России
6	ограничения доступа к спортивным объектам и инфраструктуре, недостаточное финансирование, низкая осведомленность о пользе физической активности, отсутствие мотивации и времени у людей для занятий спортом недостаток специалистов и тренеров в данной сфере.	Преграды, стоящие на пути развития массового спорта
7	Это Министерство спорта Российской Федерации, олимпийские комитеты, спортивные общества и клубы, федерации и ассоциации различных видов спорта, местные органы власти.	Организации отвечающие за развитие массового спорта в России
8	финансирование спортивных мероприятий, строительство спортивных объектов, создание специализированных программ и инфраструктур, поощрение спортивных достижений, организацию спортивных мероприятий на местном и национальном уровне	Меры поддержки от государства массового спорта

9	Это матчи или соревнования, в которых участвует команда спортсменов, играющая с другой командой или соревнующихся против других команд.	Командные виды спорта
10	Для детей предусмотрены соревнования в соответствии с возрастом и посильной нагрузкой	Есть ли детские виды массового спорта

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	В области массового спорта могут быть реализованы: направленные на пропаганду правильного образа жизни и физической активности, проведение фитнес-мероприятий, беговых и велосипедных марафонов, разработку программ тренировок и консультации специалистов по здоровому образу жизни. О чем идет речь?	Здоровьесберегающие программы
2	Развивает командный дух и гражданскую ответственность у детей и подростков, развивает социальные навыки и повышает самооценку. Что имеется в виду?	Массовый спорт.
3	Какую роль играет физическая подготовка для массового спорта?	Положительный факт для улучшения техники и тактики спортивной деятельности.
4	Существуют ли этические нормы в массовом спорте?	Да, важно соблюдать общепринятые принципы.
5	Кому доступны массовые виды спорта?	Каждому человеку
6	Какими способами можно мотивировать себя для регулярных занятий массовыми видами спорта	Поставить себе конкретные цели
7	При занятии массовым спортом какие качества могут быть применимы в повседневной жизни?	Общечеловеческие духовные ценности
8	Может ли быть массовый спорт международным?	Да, у массового спорта нет границ

Тестовые задания

1.	Какая основная цель массового спорта
А)	Поддержание здоровья и здорового образа жизни людей
Б)	Выиграть чемпионат
В)	Участвовать в Олимпийских играх
Г)	Победить всех соперников
2.	Какие виды спорта относятся к массовому спорту

А)	Различные виды спорта, такие как бег, велоспорт, гимнастика, танцы и др
Б)	Только футбол
В)	Только плавание
Г)	Только массовы бег

3.	Массовый спорт это:
А)	Спорт, ориентированный на массовое участие людей всех возрастов и уровней физической подготовки
Б)	Спорт, доступный только профессионалам
В)	Спорт, который не требует физической активности
Г)	Вид отдыха

4.	Какую роль массовый спорт играет в обществе
А)	Поддержка здоровья людей, развитие физической формы, укрепление социальных связей и формирование здорового образа жизни
Б)	Умение пользоваться спортивным инвентарем
В)	Профессиональная карьера спортсменов
Г)	Развлечение для зрителей

5.	Несет ли массовый спорт высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий
А)	да
Б)	нет
В)	Невозможно определить
Г)	Это вообще не важно для спортивных мероприятий

6.	Под выносливостью в массовом спорте что предполагается
А)	Физическая выносливость при массовых мероприятиях
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Активный отдых — это
А)	Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности
Б)	Психологические установки бодрствования
В)	Деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

Г)	Специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям
----	-----------------------------------------------------------------

8.	Упражнения, занятия на воздухе, гигиенические процедуры закаливания - это _____ в массовом спорте
А)	Компоненты
Б)	Элементы
В)	Средства
Г)	Условия

9.	Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое _____
А)	Состояние
Б)	Самочувствие
В)	Настроение
Г)	Расположение

10.	Выполнение упражнений в кругу соратников - метод _____ тренировки
А)	Совместной
Б)	Последовательной
В)	Постепенной
Г)	Массовой

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
а	а	оздоровление	а	а
6	7	8	9	10
а	а	компоненты	состояние	совместной
11	12	13	14	
а	нагрузка			

Дисциплина «Адаптивная гимнастика»

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1.	Методика физических упражнений, разработанная для людей с ограниченными возможностями, дефектами опорно-двигательного аппарата или инвалидностью. Главной целью адаптивной гимнастики является улучшение физической формы, координации движений и общего самочувствия у людей с ограниченными возможностями.	Адаптивная гимнастика
2.	Адаптивная гимнастика предполагает индивидуальный подход к каждому участнику, учитывая его индивидуальные особенности и ограничения.	Индивидуальный подход
3.	Адаптивная гимнастика включает в себя различные упражнения, такие как растяжка, силовые упражнения, балансирование и координационные упражнения. Техника выполнения упражнений может быть адаптирована, чтобы соответствовать возможностям и потребностям каждого участника.	Упражнения и техника
4.	Целью адаптивной гимнастики является активация мышц и укрепление опорно-двигательного аппарата. Это помогает улучшить суставную подвижность, силу и гибкость.	Активация мышц
5.	Адаптивная гимнастика направлена на расширение диапазона движений участников, включая гибкость позвоночника, суставов и мышц.	Расширение диапазона движений
6.	В адаптивной гимнастике участникам уделяется внимание к самооценке и развитию психологического комфорта. Это помогает им повысить уверенность в себе и развить позитивное отношение к своему телу и движениям.	Собственная оценка и развитие
7.	Для выполнения упражнений в адаптивной гимнастике может быть необходимо использование специального оборудования, такого как роликовые стулья, силовые тренажеры или эластичные ленты.	Использование специального оборудования
8.	В адаптивной гимнастике участникам помогают определить и достичь индивидуальных целей, связанных с физической активностью, мобильностью или пользой для здоровья.	Индивидуальные цели
9.	Адаптивная гимнастика включает растяжку и гибкость как важные аспекты занятий. Это помогает улучшить подвижность суставов и гибкость мышц.	Растяжка и гибкость
10.	В адаптивной гимнастике уделяют внимание работе с дыханием. Упражнения с дыханием могут помочь улучшить концентрацию, снять стресс и повысить энергетику.	Работа с дыханием
11.	Адаптивную гимнастику могут проводить и/или наблюдать специалисты, такие как физиотерапевты, реабилитологи или инструкторы по адаптивной физической культуре, чтобы обеспечить безопасность и эффективность упражнений.	Участие специалистов

12.	В адаптивной гимнастике могут проводиться групповые занятия, где участники имеют возможность общаться и поддерживать друг друга. Групповая динамика может стимулировать мотивацию и улучшать психологическое благополучие.	Групповые занятия
13.	Адаптивная гимнастика включает в себя упражнения, которые адаптированы к индивидуальным возможностям и ограничениям участников. Это обеспечивает безопасность и комфорт во время занятий.	Адаптированные упражнения

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1.	Какие виды упражнений могут быть использованы в адаптивной гимнастике?	Упражнения для растяжки, силовые тренировки, координационные упражнения и упражнения на равновесие.
2.	Какую роль играет дыхание в адаптивной гимнастике?	Дыхание помогает расслабиться и снять напряжение.
3.	Как часто следует заниматься адаптивной гимнастикой?	Не менее 2-3 раз в неделю для достижения результатов.
4.	В каких условиях можно заниматься адаптивной гимнастикой?	В специализированных центрах или группах, индивидуально, при помощи физиотерапевта или инструктора.
5.	Какие цели могут ставиться при занятиях адаптивной гимнастикой?	Укрепление мышц, повышение гибкости, улучшение координации и равновесия.
6.	Какую роль играют групповые занятия в адаптивной гимнастике?	Поддержка участников, мотивация и способствуют психологическому благополучию.
7.	Какие группы людей могут использовать адаптивную гимнастику?	Адаптивная гимнастика может быть полезна для людей с физическими ограничениями, инвалидами, людей с дефектами опорно-двигательного аппарата и другими ограничениями.

Тестовые задания:

1.	Что такое адаптивная гимнастика?
А)	Гимнастика, адаптированная для разных возрастных групп
Б)	Спортивная дисциплина для профессионалов

В)	Методика физических упражнений для людей с ограниченными возможностями
Г)	Техника растяжки и гибкости

2.	Какие группы людей могут использовать адаптивную гимнастику?
А)	Только дети
Б)	Только старший возраст
В)	Люди с ограниченными возможностями
Г)	Все вышеперечисленное

3.	Какие преимущества может принести адаптивная гимнастика?
А)	Укрепление мышц и суставов
Б)	Улучшение координации и гибкости
В)	Повышение самооценки и общего самочувствия
Г)	Все вышеперечисленное

4.	Что может включать в себя адаптивная гимнастика?
А)	Растяжку и гибкость
Б)	Силовые тренировки
В)	Координационные упражнения
Г)	Все вышеперечисленное

5.	Какую роль играет инструктор в адаптивной гимнастике?
А)	Он осуществляет контроль над упражнениями
Б)	Он помогает адаптировать упражнения к индивидуальным возможностям
В)	Он обеспечивает безопасность во время занятий
Г)	Все вышеперечисленное

6.	Целью адаптивной гимнастики является:
А)	Повышение гибкости и силы
Б)	Улучшение физической формы и общего самочувствия
В)	Обучение хореографическим элементам

Г)	Все вышеперечисленное
----	------------------------------

7.	Какие физические параметры развивает адаптивная гимнастика?
А)	Гибкость и сила
Б)	Координация и равновесие
В)	Подвижность суставов и силовая выносливость
Г)	Все вышеперечисленное

8.	Какая роль упражнений с дыханием в адаптивной гимнастике?
А)	Улучшение функции легких и кровообращения
Б)	Развитие гибкости реберного сустава
В)	Регуляция дыхания и поддержание энергетического баланса
Г)	Все вышеперечисленное

9.	Как часто следует заниматься адаптивной гимнастикой для достижения видимых результатов?
А)	Один раз в неделю
Б)	Три раза в неделю
В)	Пять раз в неделю
Г)	Зависит от физических возможностей и целей участника

10.	В каких условиях можно заниматься адаптивной гимнастикой?
А)	Групповые занятия с инструктором
Б)	Индивидуальные занятия с физиотерапевтом
В)	Занятия в специализированных центрах реабилитации
Г)	Все вышеперечисленное

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

в	г	г	г	г
6	7	8	9	10
г	г	в	г	г

Дисциплина «Адаптивная общефизическая подготовка»

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1.	Комплекс тренировок, направленных на развитие и укрепление основных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота и координация	Общая физическая подготовка
2.	Процесс приспособления организма к различным физическим нагрузкам. по мере тренировок организм адаптируется к нагрузкам и становится более эффективным в выполнении физических задач.	Адаптация
3.	Основные характеристики организма, определяющие его физическую способность выполнять различные движения и задачи. примеры физических качеств включают силу, скорость, гибкость, выносливость и координацию.	Физические качества
4.	Систематическое выполнение физических упражнений и задач для развития и улучшения физических качеств. тренировки могут быть различными по интенсивности, продолжительности и характеру упражнений.	Тренировка
5.	Уровень физической нагрузки, который определяется каким-либо параметром, таким как скорость, сила, пульс или тяжесть используемых грузов. интенсивность тренировки может быть легкой, умеренной или высокой.	Интенсивность тренировки
6.	Принцип тренировки, состоящий в постепенном увеличении интенсивности, объема и сложности тренировок с течением времени. прогрессивная нагрузка способствует адаптации организма и прогрессу в развитии физических качеств.	Прогрессивная нагрузка
7.	Принцип тренировки, который заключается в использовании различных типов физических упражнений и задач. разнообразие тренировок помогает развивать различные физические качества и препятствует привыканию организма к однотипной нагрузке.	Разнообразие тренировок

8.	Неотъемлемая часть общефизической подготовки, которая включает периоды покоя и восстановления после тренировок. регенерация и отдых позволяют организму восстановиться и адаптироваться к тренировочным нагрузкам.	Регенерация и отдых
9.	Фокусировка на развитии определенных физических качеств и навыков в соответствии с требованиями конкретного вида спорта или деятельности. Специализация позволяет максимизировать результаты в конкретной области.	Спортивная специализация

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1.	Какие физические качества развиваются в адаптивной общефизической подготовке?	Сила, выносливость, гибкость, координация, скорость и равновесие.
2.	Какие принципы тренировки следует применять в адаптивной общефизической подготовке?	Прогрессивная нагрузка, разнообразие тренировок, индивидуализация тренировок и периодизация тренировочного процесса.
3.	Какую роль играет отдых и регенерация в адаптивной общефизической подготовке?	Позволяют организму восстановиться после тренировок, предотвращают перетренировку и способствуют прогрессу в развитии физических качеств.
4.	Как можно оценить прогресс в адаптивной общефизической подготовке?	С помощью физических тестов, измерений физических показателей (например, силы или выносливости), субъективной оценки самочувствия и достижений, а также сравнения текущих результатов с предыдущими.
5.	Что означает индивидуализация тренировок в адаптивной общефизической подготовке?	Предполагает учет индивидуальных особенностей, целей и потребностей каждого человека при разработке и проведении тренировочного процесса.
6.	Что такое периодизация тренировок в адаптивной общефизической подготовке?	Распределение тренировочного процесса на фазы и циклы с различными целями и интенсивностью, чтобы достичь наилучшего результата.
7.	Какие факторы можно учитывать при разработке программы адаптивной общефизической подготовки?	Можно учитывать индивидуальные особенности (возраст, пол, здоровье), цели, требования спорта или активности, уровень подготовки и ресурсы.

8.	Какие методы можно использовать для оценки физического прогресса в адаптивной общефизической подготовке?	Можно использовать: физические тесты, измерение показателей (например, силы, выносливости), самооценку и оценку тренера.
9.	Зачем важно разнообразие тренировок в адаптивной общефизической подготовке?	Позволяет развивать различные физические качества, предотвращает привыкание к однотипной нагрузке и способствует общему развитию организма.
10.	Что означает принцип прогрессивной нагрузки?	Постепенное увеличение интенсивности, объема и сложности тренировок с целью стимулирования адаптации организма и достижения прогресса.

Тестовые задания:

1.	Что такое адаптивная общефизическая подготовка?
А)	Система тренировок для развития конкретных физических качеств.
Б)	Методика тренировок для адаптации организма к различным нагрузкам.
В)	Программа физической подготовки только для профессиональных спортсменов.
Г)	Упражнения, направленные на снижение риска возникновения спортивных травм.

2.	Какие физические качества развиваются в адаптивной общефизической подготовке?
А)	Только сила и выносливость.
Б)	Только гибкость и быстрота.
В)	Различные физические качества, включая силу, выносливость, гибкость, быстроту и координацию.
Г)	Только физические качества, необходимые для определенного вида спорта.

3.	Какие принципы тренировки применяются в адаптивной общефизической подготовке?
А)	Принцип монотонности и принцип специфичности.
Б)	Принцип регулярности и принцип индивидуализации.
В)	Принцип разнообразия и принцип интенсивности.
Г)	Принцип прогрессивной нагрузки и принцип здравого смысла.

4.	Какую роль играет отдых и регенерация в адаптивной общефизической подготовке?
----	-------------------------------------------------------------------------------

А)	Отдых и регенерация не имеют значения в адаптивной общефизической подготовке.
Б)	Они помогают предотвратить перетренировку и повысить результативность тренировок.
В)	Они способствуют развитию только физического здоровья.
Г)	Они требуются только перед соревнованиями или важными событиями.

5.	Как можно оценить прогресс в адаптивной общефизической подготовке?
А)	По ощущениям и субъективной оценке.
Б)	По физическим показателям, таким как сила и выносливость.
В)	Только на основе оценки тренера или специалиста по физической подготовке.
Г)	Отсутствует возможность оценки прогресса.

6.	Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?
А)	Совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохраненных функций.
Б)	Соревновательная деятельность.
В)	Удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении.
Г)	Целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.

7.	Что предусматривает принцип непрерывности физкультурного образования?
А)	Активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии.
Б)	Комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе выполнения физических упражнений.
В)	Процесс освоения норм межличностного взаимодействия и правил поведения.
Г)	Сохранение потребности в двигательной активности на протяжении всей жизни.

8.	На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура?
А)	Коррекционной педагогике
Б)	Медицине
В)	Микробиологии
Г)	Физической культуре

9.	Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры?
----	-------------------------------------------------------------------

А)	общеметодические
Б)	социально-методические
В)	социальные
Г)	специально-методические

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
б	в	в	б	б
6	7	8	9	10
б,г	г	а,б,г	а,в,г	