

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

1. Адаптивну фізичну культуру трактують як частину:

- А. лікувальної фізичної культури
- Б. занять фітнесом
- В. туристичних походів
- Г. занять на свіжому повітрі

2. Адаптивна фізична культура (АФК) не інтегрує у собі:

- А. фізичну культуру
- Б. медицину
- В. економічні відносини
- Г. корекційну педагогіку

3. Що не входить в науковий аналіз систем адаптивної фізичної рекреації:

- А. механічні системи
- Б. енергетичні системи
- В. фізичні системи
- Г. соціальні системи

4. Укажіть, що являє собою поняття «адаптивна фізична культура» у широкому розумінні :

- А. соціалізація людей з обмеженими фізичними спроможностями
- Б. процес розвитку фізичних здібностей
- В. вид виховання, спрямований на навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей
- Г. процес розвитку вроджених здібностей і набуття гігієнічних навичок

5. Аутизм це:

- А. примітивність відчуттів
- Б. несамостійність
- В. стан відходу від реальності
- Г. ейфорія

6. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:

- А. настрої, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон
- Б. життєва ємність легенів, апетит, сон
- В. зріст, маса тіла, апетит, сон
- Г. частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів

7. Дайте визначення терміну «здоров'я» - це стан:

- А. за якого відсутні захворювання
- Б. повного фізичного, психічного та соціального благополуччя
- В. за якого відсутні фізичні вади
- Г. за якого комфортно займатися фізичними вправами

8. Укажіть вправи, які не рекомендується включати в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики з адаптивного фізичного виховання:

- А. дихальні вправи
- Б. вправи для розвитку гнучкості
- В. вправи з максимальним напруженням
- Г. вправи для формування постави

9. Укажіть, з яких частин складається урок з адаптивної фізичної культури:

- А. підготовчої, основної, заключної
- Б. основної, вступної, заключної
- В. вступної, підготовчої, основної, заключної
- Г. вступної, основної, заключної

10. Назвіть основний засіб адаптивного фізичного виховання:

- А. фізичні вправи
- Б. сонячні й повітряні ванни
- В. раціональне харчування

Г. здоровий сон

11. Вкажіть характеристику фізичної перевтоми:

- А. зниження продуктивності інтелектуальної праці
- Б. підвищення збудженості
- В. зниження швидкості, інтенсивності, узгодженості та ритмічності рухів
- Г. відсутність напруження і скорочення м'язів

12. Назвіть захисну властивість організму:

- А. інфекція
- Б. імунітет
- В. епідемія
- Г. карантин

13. Дайте визначення поняття «фізичний розвиток»:

- А. закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя
- Б. процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ
- В. рівень фізичної працездатності
- Г. рівень розвитку фізичних якостей

14. Позначте правильне формулювання поняття «самоконтроль» - це процес:

- А. постійного спостереження за своїм фізичним станом
- Б. контролю за дотриманням режиму харчування
- В. постійного спостереження за синоптичними умовами
- Г. контролю за дотриманням режиму сну

15. Укажіть, що є головною причиною порушення постави:

- А. малорухомих спосіб життя
- Б. недостатній розвиток м'язів спини
- В. носіння портфеля в одній руці
- Г. тривале сидіння біля комп'ютера

16. Укажіть назву комплексу заходів, спрямованих на гарантування безпеки у процесі виконання вправ:

- А. страхування
- Б. допомога
- В. медичне забезпечення
- Г. контроль за виконанням вправ

17. Укажіть мету проведення фізкультурних пауз на загальноосвітніх уроках:

- А. для зняття розумового напруження
- Б. для надання можливості учням поспілкуватися
- В. з метою скорочення часу на перевірку домашнього завдання
- Г. з метою залучення учнів до занять фізичною культурою

18. Ампутація це:

- А. відтворення окремих рухів
- Б. захворювання
- В. ступінь напруження м'язів
- Г. хірургічна операція

19. Відхилення розумового розвитку це:

- А. отримання позитивних вражень
- Б. інтелектуальна недостатність
- В. логічна послідовність
- Г. м'язовий баланс

20. Фізична працездатність осіб з вадами зору визначається:

- А. станом зорового аналізатору
- Б. рівнем фізичного здоров'я
- В. фізичним станом
- Г. рівнем розвитку рухових якостей

