

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 06.06.2024 09:24:46  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf896

**Оценочный материал для диагностического тестирования**  
**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**  
*Индивидуальные физкультурно-оздоровительные и тренировочные программы в адаптивной физической культуре, 1 семестр*

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Код, направление подготовки | 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Направленность (профиль)    | Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте                        |
| Форма обучения              | очная   |
| Кафедра-разработчик         | Медико-биологических основ физической культуры  |
| Выпускающая кафедра         | Медико-биологических основ физической культуры  |

| Проверяемая компетенция | Задание  | Варианты ответов   | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|--|--|-----------------------|
| УК-2.2.                 | Матрица распределения ответственности в проекте (выберите один правильный ответ из заданного списка)   | А. призвана исключить риски проекта<br>Б. связывает работы с участниками проекта<br>В. используется для генерирования идеи проекта<br>Г. используется при завершении проекта   | Низкий                |
| УК-2.3.                 | Метод снижения ущерба или предотвращения убытка (выберите один правильный ответ из заданного списка)   | А. предполагает полное исключение его появления;<br>Б. направлен на снижение вероятности неблагоприятных событий за счет организации профилактических мер;<br>В. связан с передачей ответственности на другой субъект;<br>Г. связан с дублированием наиболее значимых объектов, подверженных риску | Низкий                |
| ОПК- 2.1                | Какой метод обучения двигательным действиям целесообразно использовать на этапе реабилитации после травм и заболеваний? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. целостный<br>Б. расчлененный<br>В. метод подводящих упражнений<br>Г. любой метод  | Низкий                |
| УК- 2.4                 | Всех, кто работает над проектом, называют ( <b>вписать слово</b> )   |  | Низкий                |
| ОПК- 2.1                | Образование, обеспе-   |  | Низкий                |

|          |   |  |         |
|----------|---|--|---------|
|          | <p>чивающее равный доступ к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей, называется <b>(вписать слово)</b></p>   |  |         |
| ОПК- 9.1 | <p>Какой принцип совершенствования и развития адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов должен учитывать индивидуальные характеристики человека с ограниченными возможностями, его инвалидизирующие и психосоматические особенности в целях социокультурного единства и интегративного взаимодействия с адаптивной физической культурой<br/>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</p> | <p><i>А.</i> Принцип единой системы управления<br/><i>Б.</i> Принцип индивидуализации и мотивации<br/><i>В.</i> Принцип целевой установки на развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов<br/><i>Г.</i> Принцип научно-обоснованных и подходов и адекватности системы управления</p> | Средний |
| ОПК- 2.2 | <p>Рекомендуемый пульс на занятиях подгруппы "Б" специальной медицинской группы составляет (числовой ответ)</p>   | <p>110-120<br/>120-130<br/>130-140<br/>140-150</p>   | Средний |
| ОПК- 6.1 | <p>Система и процесс формирования отсутствовавших у инвалида способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности называется <b>(вписать слово)</b></p>   |  | Средний |
| ОПК- 6.1 | <p>Для каких целей используется такой ин-</p>   | <p><i>А.</i> при сердечно-сосудистых заболеваниях;</p>   | Средний |

|         |   |  |         |
|---------|---|--|---------|
|         | новационный метод физической реабилитации, как кинезиотейпирование? (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | Б. при травмах и ортопедической патологии туловища, верхних и нижних конечностей, миофасциальных болях;<br>отстающие функции<br>В. при заболеваниях системы внешнего дыхания;<br>Г. при острых респираторно-вирусных заболеваниях;   |         |
| ОПК-9.2 | Какая модель профилактики негативных социальных явлений направлена на развитие определенных психологических навыков в противодействие группового давления? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. медицинская<br>Б. образовательная<br>В. психосоциальная<br>Г. все модели профилактики решают эту задачу   | Средний |
| УК- 2.1 | На этапе инициации проекта целесообразно использовать такие технологии генерирования идей как (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)                                 | А. "мозговой штурм"<br>Б. SWOT-анализ<br>В. построение диаграммы Ганта<br>Г. дерево целей  | Средний |
| ОПК-2.2 | Установите соответствие между подгруппами специальной медицинской группы (установить соответствие)  | 1. Подгруппа "А" - ?<br>2. Подгруппа "Б" - ?<br>3. Временно освобожденные от практических занятий<br><br>А. обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации;<br>Б. обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья; функционального и органического генеза в стадии компенсации;<br>В. перенесшие заболевание или травму | Средний |
| ОПК-9.2 | Какой уровень использования физкультурно-оздоровительных, социально-ориентированных, образовательных ме-  | А. использующий физическую культуру и спорт как средство отвлечения от вредных привычек<br>Б. использующий физическую культуру и спорт как средство лечения, оздоровления<br>В. использующий физическую куль-  | Средний |

|         |   |  |         |
|---------|---|--|---------|
|         | роприятий для профилактики негативных социальных явлений является приоритетным? (выберите один правильный ответ из заданного списка)  | туру и спорт как средство формирования и коррекции основных свойств личности<br>Г. использующий физическую культуру и спорт как средство приобщение к ЗОЖ  |         |
| УК-2.2  | Установите соответствие между видами планирования проекта от времени  | 1. концептуальный план - ?<br>2. стратегический план - ?<br>3. текущие планы - ?<br>4. оперативные планы - ?<br><br>А. разрабатываются на сутки, неделю, месяц и содержат задания участникам проекта;<br>Б. разрабатываются на год, квартал и содержат уточненные сроки реализации предусмотренных проектом видов работ;<br>В. разрабатывается на весь жизненный цикл проекта;<br>Г. разрабатывается на начальном этапе жизненного цикла проекта и содержит требования к проекту и необходимую документацию; | Средний |
| УК-2.1  | Расположите в правильной последовательности процессы управления проектом (Расположите в правильном порядке)   | 1. процессы инициации;<br>2. процессы планирования;<br>3. процессы мониторинга и управления;<br>4. процессы исполнения   | Средний |
| ОПК-6.2 | Индивидуальная реабилитационная программа должна включать следующие параметры адаптивной (лечебной) физической культуры (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. показания для занятий лечебной физической культурой;<br>Б. противопоказания для занятий лечебной физической культурой;<br>В. характеристику основных параметров методики лечебной физической культуры;<br>Г. оценку уровня культуры здоровья<br>Д. примерные комплексы физических упражнений  | Высокий |
| ОПК-6.2 | Определите пороговый пульс для занимающегося адаптивной, оздоровительной физической культурой в рамках индивидуальной программы реабилитации в возрасте 40 лет и имеющего пульс в   |  | Высокий |

|          |  |  |         |
|----------|--|--|---------|
|          | покое 70 уд/мин по формуле<br>Пороговая ЧСС = 200<br>- возраст - ЧСС в покое   |  |         |
| УК-2.3   | Управление стоимостью проекта включает (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)   | А. стоимостную оценку ресурсов, необходимых для выполнения операций проекта;<br>Б. управление сроками проекта;<br>В. разработку бюджета расходов;<br>Г. управление стоимостью проекта путем воздействия на факторы, вызывающие отклонения по стоимости, и управление изменениями бюджета                           | Высокий |
| УК- 2.4  | Для того, чтобы управление работами по проекту носило систематический характер необходим мониторинг за процессом управления работами по проекту, который затрагивает следующие моменты (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)           | А. сопоставление текущего хода исполнения проекта с планом управления проектом;<br>Б. выявление моментов, требующих корректирующих или предупреждающих действий;<br>В. подбор, управление, обучение, повышение квалификации членов команды проекта;<br>Г. мониторинг рисков проекта и планов реагирования на риски | Высокий |
| ОПК- 9.1 | Какие способы организации работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры в ИПРА инвалидов в наибольшей мере, способствуют их социализации? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | А. индивидуальные занятия<br>Б. групповые занятия лиц одной нозологии<br>В. групповые занятия лиц с различной нозологией<br>Г. интегрированные занятия со здоровыми сверстниками<br>Д. инклюзивные занятия после адаптации к проблемам и нуждам инвалидов  | Высокий |

### Ключ к тесту

| Задание  | Варианты ответов  |
|--|---|
| Матрица распределения ответственности в проекте (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. призвана исключить риски проекта<br><b>Б. связывает работы с участниками проекта</b><br>В. используется для генерирования идеи проекта<br>Г. используется при завершении проекта |
| Метод снижения ущерба или предотвращения убытка (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. предполагает полное исключение его появления;<br><b>Б. направлен на снижение вероятности неблагоприятных последствий</b>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>гоприятных событий за счет организации профилактических мер</b></p> <p>В. связан с передачей ответственности на другой субъект</p> <p>Г. связан с дублированием наиболее значимых объектов, подверженных риску</p>   |
| <p>Какой метод обучения двигательным действиям целесообразно использовать на этапе реабилитации после травм и заболеваний? (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>   | <p>А. целостный</p> <p><b>Б. расчлененный</b></p> <p>В. метод подводящих упражнений</p> <p>Г. любой метод</p>  |
| <p>Всех, кто работает над проектом, называют (<b>вписать два слова</b>)</p>   | <p><b><u>Командой проекта</u></b></p>  |
| <p>Образование, обеспечивающее равный доступ к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей, называется (<b>вписать слово</b>)</p>  | <p><b>инклюзивным</b></p>  |
| <p>Какой принцип совершенствования и развития адаптивной физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов должен учитывать индивидуальные характеристики человека с ограниченными возможностями, его инвалидизирующие и психосоматические особенности в целях социокультурного единства и интегративного взаимодействия с адаптивной физической культурой (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p> | <p>А. Принцип единой системы управления</p> <p><b>Б. Принцип индивидуализации и мотивации</b></p> <p>В. Принцип целевой установки на развитие адаптивной физической культуры и спорта инвалидов</p> <p>Г. Принцип научно-обоснованных подходов и адекватности системы управления</p> |
| <p>Рекомендуемый пульс на занятиях подгруппы "Б" специальной медицинской группы составляет (числовой ответ)</p>   | <p>110-120</p> <p><b>120-130</b></p> <p>130-140</p> <p>140-150</p>   |
| <p>Система и процесс формирования отсутствовавших у инвалида способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности называется (<b>вписать слово</b>)</p>   | <p><b>абилитацией</b></p>  |
| <p>Для каких целей используется такой инновационный метод физической реабилитации, как кинезиотейпирование? (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p>  | <p>А. при сердечно-сосудистых заболеваниях</p> <p><b>Б. при травмах и ортопедической патологии туловища, верхних и нижних конечностей, миофасциальных болях</b></p> <p>В. при заболеваниях системы внешнего дыхания</p> <p>Г. при острых респираторно-вирусных заболеваниях</p>      |
| <p>Какая модель профилактики негативных социальных явлений направлена на развитие определенных психологических</p>  | <p>А. медицинская</p> <p>Б. образовательная</p> <p><b>В. психосоциальная</b></p>   |

|   |  |
|---|--|
| навыков в противодействию группового давления? (выберите один правильный ответ из заданного списка)   | Г. все модели профилактики решают эту задачу   |
| На этапе инициации проекта целесообразно использовать такие технологии генерирования идей как (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)   | <b>А. "мозговой штурм"</b><br><b>Б. SWOT-анализ</b><br>В. построение диаграммы Ганта<br><b>Г. дерево целей</b>   |
| Установите соответствие между подгруппами специальной медицинской группы (установить соответствие)  | 1. Подгруппа "А" - ?<br>2. Подгруппа "Б" - ?<br>3. Временно освобожденные от практических занятий<br><br><b>Б. обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации</b><br><b>А. обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации</b><br><b>В. перенесшие заболевание или травму</b>   |
| Какой уровень использования физкультурно-оздоровительных, социально-ориентированных, образовательных мероприятий для профилактики негативных социальных явлений является приоритетным? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. использующий физическую культуру и спорт как средство отвлечения от вредных привычек<br>Б. использующий физическую культуру и спорт как средство лечения, оздоровления<br><b>В. использующий физическую культуру и спорт как средство формирования и коррекции основных свойств личности</b><br>Г. использующий физическую культуру и спорт как средство приобщение к ЗОЖ   |
| Установите соответствие между видами планирования проекта от времени  | 1. концептуальный план - ?<br>2. стратегический план - ?<br>3. текущие планы - ?<br>4. оперативные планы - ?<br><br><b>Г. разрабатывается на начальном этапе жизненного цикла проекта и содержит требования к проекту и необходимую документацию</b><br><b>В. разрабатывается на весь жизненный цикл проекта</b><br><b>Б. разрабатываются на год, квартал и содержат уточненные сроки реализации предусмотренных проектом видов работ</b><br><b>А. разрабатываются на сутки, неделю, месяц и содержат задания участникам проекта</b> |
| Расположите в правильной последовательности процессы управления проектом (Расположите в правильном порядке)   | <b>1. процессы инициации</b><br><b>2. процессы планирования</b><br><b>4. процессы исполнения</b><br><b>3. процессы мониторинга и управления</b>  |
| Индивидуальная реабилитационная программа должна включать следующие параметры адаптивной (лечебной) физической культуры (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)   | <b>А. показания для занятий лечебной физической культурой</b><br><b>Б. противопоказания для занятий лечебной физической культурой</b><br><b>В. характеристику основных параметров мето-</b>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>дики лечебной физической культуры</b><br/> Г. оценку уровня культуры здоровья<br/> <b>Д. примерные комплексы физических упражнений</b></p>  |
| <p>Определите пороговый пульс для занимающегося адаптивной, оздоровительной физической культурой в рамках индивидуальной программы реабилитации в возрасте 40 лет и имеющего пульс в покое 70 уд/мин по формуле<br/> Пороговая ЧСС = 200 - возраст - ЧСС в покое</p> | <p><b>Пороговый пульс = 90 уд/мин</b></p>   |
| <p>Управление стоимостью проекта включает (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>  | <p><b>А. стоимостную оценку ресурсов, необходимых для выполнения операций проекта</b><br/> Б. управление сроками проекта<br/> <b>В. разработку бюджета расходов</b><br/> Г. управление стоимостью проекта путем воздействия на факторы, вызывающие отклонения по стоимости, и управление изменениями бюджета</p>                                  |
| <p>Для того, чтобы управление работами по проекту носило систематический характер необходим мониторинг за процессом управления работами по проекту, который затрагивает следующие моменты (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>            | <p><b>А. сопоставление текущего хода исполнения проекта с планом управления проектом</b><br/> <b>Б. выявление моментов, требующих корректирующих или предупреждающих действий</b><br/> В. подбор, управление, обучение, повышение квалификации членов команды проекта<br/> <b>Г. мониторинг рисков проекта и планов реагирования на риски</b></p> |
| <p>Какие способы организации работы по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры в ИПРА инвалидов в наибольшей мере, способствуют их социализации? (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p>  | <p>А. индивидуальные занятия<br/> Б. групповые занятия лиц одной нозологии<br/> В. групповые занятия лиц с различной нозологией<br/> <b>Г. интегрированные занятия со здоровыми сверстниками</b><br/> <b>Д. инклюзивные занятия после адаптации к проблемам и нуждам инвалидов</b></p>  |