

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Ректор МГТЭУ


В.Д. Байрамов

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.24 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
наименование дисциплины / практики

39.03.01 Социология

шифр и наименование направления подготовки

Социология социальной сферы

наименование профиля подготовки

Составители:

Заведующий кафедрой социологии и философии ФГБОУИ ВО МГГЭУ, доктор социологических наук, профессор

Подпись

Волкова О.А.
Ф.И.О.

25.04.2021г.
Дата

Декан факультета ФСиЖ

Подпись

Лещинская С.Н.

Ф.И.О.

25.04.2021г.

Дата

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебно-методической работе

«25» апреля 2021г.

(дата)

(подпись)

Пузанкова Е.Н.

(Ф.И.О.)

Начальник

Учебного отдела

«25» апреля 2021г.

(дата)

(подпись)

Дмитриева И.Г.

(Ф.И.О.)

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств.....
2. Перечень оценочных средств.....
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций.....
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.....

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

| Код компетенции | Наименование результата обучения |
|------------------------|--|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 2)

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

Таблица 2

| № | Наименование оценочного средства | Характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОС |
|---|--|---|--|
| 1 | Реферат | Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. | Темы рефератов. |
| 2 | Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности | Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи контрольных нормативов по пройденной теме. | Представление контрольных тестов для студентов основной группы по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, атлетической гимнастике. Представление контрольных тестов для студентов 3 группы инвалидности по общей физической подготовке. |
| 3 | Тестирование | Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи письменного ответа из предложенных вариантов по пройденной теме. | Тестовые задания для студентов основной группы по видам спорта. Тестовые задания для студентов ОВЗ: № 1, №2, №3, №4, №5. |

Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.

¹ Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.

Таблица 3.

| Код компетенции | Уровень освоения компетенций | Индикаторы достижения компетенций | Вид учебных занятий ² , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ³ | Контролируемые разделы и темы дисциплины ⁴ | Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁵ | Критерии оценивания результатов обучения |
|-----------------|---|---|---|---|--|---|
| УК - 7 | | Знает | | | | |
| | Недостаточный уровень Оценка «не зачтено» | УК-7.3-1. основные виды физических упражнений | Практические занятия, работа в группах | Лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной | Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о видах |

² Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

³ Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

⁴ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁵ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая)

игра, портфолио...

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|---|---|--|
| | | УК-7.3-2. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | | атлетическая гимнастика. | подготовленности | физических упражнений. Не знает, имеет не полное или фрагментарное представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| Базовый уровень Оценка «зачтено» | УК-7.3-1. основные виды физических упражнений | УК-7.3-2. Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | Практические занятия, работа в группах | Лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, атлетическая гимнастика. | Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности | Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о видах физических упражнений. Отлично знает, ориентируется или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни |
| | | Умеет | | | | |
| Недостаточный уровень | УК-7. У-1. применять на практике | | Практические занятия, работа | Лёгкая атлетика, волейбол, | Реферат, контрольные | Не умеет и не применяет на практике |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|
| | <p>Оценка «не зачтено»</p> | <p>разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> <p><i>УК-7. У-2.</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | <p>в группах</p> | <p>баскетбол, мини-футбол, атлетическая гимнастика.</p> | <p>тесты для оценки двигательной подготовленности</p> | <p>разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> <p>Не умеет и не использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |
| | <p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p> | <p><i>УК-7. У-1.</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> | <p>Практические занятия, работа в группах</p> | <p>Лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, атлетическая гимнастика.</p> | <p>Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности</p> | <p>Умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к</p> |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|
| | | <p><i>УК-7. У-2.</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | | | | <p>будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет самостоятельно использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> |
| | | Владеет | | | | |
| | <p>Недостаточный уровень Оценка «не зачтено»</p> | <p><i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> | <p>Практические занятия, работа в группах</p> | <p>Лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, атлетическая гимнастика.</p> | <p>Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности</p> | <p>Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |
| | <p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p> | <p><i>УК-7. В-1.</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> | <p>Практические занятия, работа в группах</p> | <p>Лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол, атлетическая гимнастика.</p> | <p>Реферат, контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности</p> | <p>Владеет свободно или в совершенстве средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> |

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Реферат

Первичные навыки научно-исследовательской работы должны приобретаться студентами при написании рефератов по специальной тематике.

Цель: научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, привить умение популярно излагать сложные вопросы.

Рефераты составляются в соответствии с указанными темами. Выполнение рефератов предусмотрено на листах формата А 4. Они сдаются на проверку преподавателю в соответствии с указанным графиком.

Требования к работе. Реферативная работа должна выявить знания студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». В работе должно проявиться умение работать с литературой. Студент обязан изучить и использовать в своей работе не менее 2–3 книг и 1–2 периодических источника литературы.

Оформление реферата:

1. Реферат должен иметь следующую структуру: а) план; б) изложение основного содержания темы; в) список использованной литературы.

2. Общий объём – 10–12 с. основного текста.

3. Перед написанием должен быть составлен план работы, который обычно включает 2–3 вопроса. План не следует излишне детализировать, в нём перечисляются основные, центральные вопросы темы.

4. В процессе написания работы студент имеет право обратиться за консультацией к преподавателю кафедры.

5. В основной части работы большое внимание следует уделить глубокому теоретическому освещению основных вопросов темы, правильно увязать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим и цифровым материалом.

6. В реферате обязательно отражается использованная литература, которая является завершающей частью работы.

7. Особое внимание следует уделить оформлению. На титульном листе необходимо указать название вуза, название кафедры, тему, группу, свою фамилию и инициалы, фамилию преподавателя. На следующем листе приводится план работы.

8. Реферат, не соответствующий требованиям, предъявляемым к данному виду работы, возвращается на доработку.

Качество реферата оценивается по тому, насколько полно раскрыто содержание темы, использованы первоисточники, логичное и последовательное изложение. Оценивается и правильность подбора основной и дополнительной литературы (ссылки по правилам: фамилии и инициалы авторов, название книги, место издания, издательство, год издания, страница).

Реферат должен отражать точку зрения автора на данную проблему.

Тесты по офп

Методом исследования уровня знаний, умений, навыков, способностей и других качеств личности является такая форма контроля как тест.

Тестирование

Тестирование: 1) предполагает стандартизованную, выверенную процедуру сбора и обработки данных, а также их интерпретацию; 2) позволяет проверить знания обучающихся по широкому спектру вопросов; 3) сокращает временные затраты на проверку знаний; 4) практически исключает субъективизм преподавателя, как в процессе контроля, так и в процессе оценки.

Основные задачи тестирования:

- развитие интереса у обучающихся к дисциплинам, по которым предполагается тестирование;
- активизация самостоятельной работы обучающихся во время подготовки к тестированию;
- воспитание сознательности и личной ответственности обучающихся за результаты своей подготовки;
- выявление уровня знаний, умений и навыков обучающихся по тестируемым дисциплинам;
- помощь обучающимся в определении уровня достигнутых результатов обучения и планирование дальнейшей подготовки;
- помощь преподавателям в оценке индивидуальных результатов обучения и развития обучающихся, расширении спектра контрольно-измерительных материалов, корректировке методики обучения.

Наиболее распространенными являются тестовые задания закрытого типа (каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных) и тестовые задания открытого типа (на каждый вопрос испытуемый должен предложить свой ответ: дописать слово, словосочетание, предложение, знак, формулу и т.д.).

Тестирование является одной из наиболее технологичных форм проведения автоматизированного контроля.

Степень улучшения результатов тестирования зависит от способностей и знаний учащихся, количества и вида предварительных занятий и особенностей тестов, а так же положительного влияния предварительной подготовки на изменение результатов тестирования, которое находится в прямой зависимости от тесноты связи между содержанием тренировочных заданий и содержанием теста.

Тестирование позволяет путем поиска правильного ответа и разбора допущенных ошибок лучше усвоить тот или иной материал. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение), соответствующий правильному ответу. Тесты составлены таким образом, что в каждом из них правильным является лишь один из вариантов. Выбор должен быть сделан в пользу наиболее правильного ответа.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Темы рефератов

1. История развития волейбола
2. Основные правила игры в волейбол
3. Основные приемы игры в волейбол
4. Баскетбол и его разновидности
5. История развития баскетбола
6. Современное состояние баскетбола в России
7. Техника основных движений и методика обучения им в баскетболе
8. История развития футбола
9. Правила игры в футбол
10. Техника основных движений и методика обучения им в футболе
11. Средства и методы восстановления в спорте
12. Легкая атлетика и ее разновидности
13. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта
14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
15. Направления атлетической гимнастики
16. Комплекс упражнений для определенных групп мышц
17. Врачебно-педагогический контроль на занятиях спортом
18. Комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний
19. Применение фитбол-гимнастики на занятиях по адаптивной физической культуре
20. История возникновения фитбол-гимнастики
21. Классификация упражнений фитбол-гимнастики
22. Оздоровительная гимнастика. Средства и методы
23. История возникновения оздоровительной гимнастики
24. Комплексы упражнений по оздоровительной гимнастики для лиц с ПОДА

Тесты (с необходимым контрольным результатом для оценки физической подготовленности)

Тесты по общей физической подготовке для студентов с 3-ей группой инвалидности

| № | Тесты | Оценка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|--------|--------------|--------|-------|--------|--------------|
| 1 | Поднимание и опускание туловища в положении лежа за 1 мин. (кол-во раз) | М | 50 и больше | 40-49 | 30-39 | 20-29 | 19 и меньше |
| | | Ж | 40 и больше | 30-39 | 20-29 | 10-19 | 9 и меньше |
| 2 | Приседания за 1 мин. (кол-во раз) | М | 50 и больше | 44-49 | 38-43 | 32-37 | 31 и меньше |
| | | Ж | 46 и больше | 40-45 | 35-39 | 30-34 | 29 и меньше |
| 3 | Подтягивание (кол-во раз) | М | 15 и более | 11-14 | 7-10 | 3-6 | 2 и меньше |
| | Отжимание от скамейки (кол-во раз) | Ж | 15 и более | 11-14 | 7-10 | 3-6 | 2 и меньше |
| 4 | Положение «лодочка» (сек) | М | 100 и больше | 90-99 | 80-89 | 70-79 | 69 и меньше |
| | | Ж | 90 и больше | 80-89 | 70-79 | 60-69 | 59 и меньше |
| 5 | Удержание ног под углом 45 (сек) | М | 90 и больше | 81-89 | 71-80 | 61-70 | 60 и меньше |
| | | Ж | 60 и больше | 51-59 | 41-50 | 31-40 | 30 и меньше |
| 6 | Сидя на полу – наклон вперед (см) | М | +8 и больше | +2 +7 | -4 +1 | -5 -10 | -11 и больше |
| | | Ж | +14 и больше | +8 +13 | +2 +7 | +1 - 4 | -3 и больше |

Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лёгкой атлетике

| Тесты | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Юноши | | | | | | | | | | | | |
| 1. Бег на 100 м. (сек) | 15,2 | 14,4 | 14,2 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 14,6 | 14,2 | 13,8 |
| 3. Челночный бег 3×10 (сек) | 8,8 | 8,2 | 7,4 | 8,6 | 8,0 | 7,4 | 8,4 | 7,8 | 7,2 | 8,2 | 7,6 | 7,0 |
| 4. Бег в среднем темпе (мин) | 5 | 8 | 12 | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 |
| 5. Прыжок в длину с места(см) | 190 | 200 | 210 | 195 | 205 | 215 | 200 | 210 | 220 | 205 | 215 | 225 |
| Девушки | | | | | | | | | | | | |
| 1. Бег на 100 м. (сек) | 19,6 | 18,2 | 14,6 | 19,4 | 18,0 | 16,4 | 19,2 | 17,8 | 16,2 | 19,0 | 17,5 | 16,0 |
| 3. Челночный бег 3×10 (сек) | 9,3 | 9,0 | 8,7 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 9,0 | 8,6 | 8,4 |
| 4. Бег в среднем темпе (мин) | 5 | 8 | 12 | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 12 | 10 | 11 | 12 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 140 | 165 | 180 | 160 | 175 | 185 | 165 | 180 | 190 | 170 | 185 | 195 |

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу

| Тесты | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 2. Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 3. Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 4. Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз) | 8 | 12 | 15 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 | 20 | 15 | 18 | 20 |
| 5. Подача мяча (кол-во раз из 5 попыток) | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу

| Тесты | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|---|----|---|---|-----|---|----|----|---|----|
| | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо (из 10 попыток кол-во попаданий) | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| 3. Бросок с боковой линии из 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| 4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении (кол-во раз из 10 попыток) | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 |

Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу

| Тесты | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Удар по мячу ногой на точность 10-ти попыток (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| 2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота, сек | 10,7- 11,1 | 10,0- 10,6 | 9,7- 10,1 | 10,3- 10,7 | 9,8- 10,2 | 9,3- 9,7 | 9,3- 9,5 | 8,9- 9,2 | 8,5- 8,8 | 8,7- 8,9 | 8,5- 8,6 | 8,1- 8,4 |
| 3. Верхняя передача мяча на дальность, м | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 35 | 40 | 45 | 40 | 45 | 50 |
| 4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут), м | 9 | 11 | 13 | 13 | 15 | 17 | 17 | 19 | 21 | 21 | 23 | 25 |

Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике

| Тесты | | Год обучения | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | I | | | II | | | III | | | IV | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Поднимание и опускание туловища лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | М | 35-39 | 40-44 | 45 | 40-44 | 45-49 | 50 | 50-54 | 55-59 | 60 | 50-54 | 55-59 | 60 |
| | Ж | 25-29 | 3-34 | 35 | 30-34 | 35-39 | 40 | 40-44 | 45-49 | 50 | 40-44 | 45-49 | 50 |
| 2.Подтягивания на турнике (кол-во раз) | М | 5 | 9 | 12 | 7 | 10 | 15 | 9 | 12 | 16 | 9 | 12 | 16 |
| 3.Отжимания от пола (кол-во раз) | Ж | 10 | 15 | 18 | 12 | 16 | 20 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3. Планка (сек./мин.) | М | 40сек | 1мин | 1,5мин | 1 мин | 1,5мин | 2мин | 1,2мин | 1,5мин | 2 мин | 1,2мин | 1,5мин | 2 мин. |
| | Ж | 20сек | 40сек | 1мин | 40сек | 1 мин | 1,2мин | 1 мин | 1,2мин | 1,5мин | 1 мин | 1,2мин | 1,5мин |
| 4.Прыжки через скакалку (кол-во раз 1 мин.) | М | 60 | 80 | 100 | 80 | 100 | 120 | 100 | 120 | 140 | 100 | 120 | 140 |
| | Ж | 80 | 100 | 120 | 100 | 120 | 140 | 120 | 140 | 160 | 120 | 140 | 160 |

Тестовые задания

Вопросы к разделу "Легкая атлетика"

1. Какой из перечисленных видов спорта НЕ входит в состав легкой атлетики?

- А) ходьба
- Б) прыжки
- В) многоборье
- Г) плавание

2. Как называется бег на короткую дистанцию?

- А) спринт
- Б) марафон
- В) кросс
- Г) эстафета

3. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

4. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

5. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

6. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- А) старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование
- Б) стартовый разбег; бег по дистанции; финишный рывок
- В) набор скорости; финиш
- Г) старт; разгон; финиширование

7. Как спортсмен передает эстафетную палочку во время спринтерского забега?

- А) двумя руками
- Б) одной рукой
- В) кидает
- Г) кладет на землю

8. В каком положении находятся спринтеры на старте?

- А) на низком старте

- Б) стоя
- В) сидя
- Г) спиной

9. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- А) бег
- Б) Прыжки
- В) Поднятие тяжестей
- Г) Метание

10. Протяженность марафонской дистанции?

- А) 200 м
- Б) 1000 м
- В) 42195 м
- Г) 30 м

11. Какова длина спринтерской дистанции?

- А) 800 м
- Б) 5000 м
- В) 42195 м
- Г) 100 м

12. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- А) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б) Толчок, подпрыгивание, приземление
- В) Разбег, толчок, приземление
- Г) Разбег, подпрыгивание, приземление

13. Куда осуществляется приземление в прыжках в длину с разбега?

- А) на маты
- Б) в прыжковую яму
- В) в воду
- Г) на беговую дорожку

14. Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды:

- А) «начать!»
- Б) «побежали!»
- В) «хоп!»
- Г) «марш!»

15. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей»
- Б) «королева спорта»
- В) «царица наук»
- Г) «королевство без королевства»

16. Какой из перечисленных видов НЕ является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег
- Б) метание копья

- В) фристайл
- Г) марафонский бег

17. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один
- Б) не больше двух
- В) не больше трех
- Г) не имеет значения

18. К эстафетному бегу относится...

- А) 6x100
- Б) 5x100
- В) 4x100
- Г) 3x100

19. В эстафетном беге палочка передается на отрезке?

- А) 10 м
- Б) 12 м
- В) 20 м
- Г) 5 м

20. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:

- А) 333 м
- Б) 400 м
- В) 500 м
- Г) 800 м

21. Какая из дистанций считается спринтерской?

- А) 800 м
- Б) 100 м
- В) 1500 м
- Г) 5000 м

22. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

- А) снимается с соревнований
- Б) предупреждается
- В) ставится на 1м позади всех стартующих
- Г) выигрывает соревнования

23. В беге на короткие дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) гибкость
- В) выносливость
- Г) ловкость

24. К какому виду спорта относится дисциплина «толкание ядра»?

- А) тяжелая атлетика
- Б) легкая атлетика

- В) боулинг
- Г) пауэрлифтинг

25. Самая длинная дистанция в легкой атлетике?

- А) спринт
- Б) кросс
- В) марафон
- Г) бег с препятствиями

Вопросы к разделу "Волейбол"

1. Сколько всего человек на поле в одной команде в классическом волейболе?

- А) 3
- Б) 4
- В) 5
- Г) 6

2. Сколько всего человек на поле в одной команде в пляжном волейболе?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

3. Сколько всего человек в одной команде на поле в волейболе на снегу?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

4. Сколько всего человек на поле в одной команде в волейболе сидя?

- А) 4
- Б) 5
- В) 6
- Г) 7

5. Какое максимальное количество партий может быть в классическом волейболе?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

6. Какое максимальное количество партий может быть в пляжном волейболе?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

7. Какое максимальное количество партий может быть в волейболе на снегу?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

8. Какое максимальное количество партий может быть в волейболе сидя?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

9. Сколько очков в одной партии длится игра в классическом волейболе?

- А) 25

- Б) 20
- В) 21
- Г) 23

10. Сколько очков в одной партии длится игра в пляжном волейболе?

- А) 17
- Б) 19
- В) 20
- Г) 21

11. Сколько очков в одной партии длится игра в волейболе на снегу?

- А) 15
- Б) 21
- В) 25
- Г) 20

12. Сколько очков в одной партии длится игра в волейболе сидя?

- А) 21
- Б) 20
- В) 25
- Г) 22

13. Какая минимальная разница должна быть в очках, чтобы закончить партию?

- А) 1
- Б) 2
- В) 0
- Г) 4

14. Сколько секунд дается на подачу?

- А) 5
- Б) 7
- В) 8
- Г) 10

15. Какое максимально количество игроков допускается в заявке команды в классическом волейболе?

- А) 14
- Б) 6
- В) 8
- Г) 11

16. Какое максимально количество игроков допускается в заявке команды в пляжном волейболе?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

17. Какое максимально количество игроков допускается в заявке команды в волейболе на снегу?

- А) 3
- Б) 4

- В) 5
- Г) 6

18. Сколько зон в классическом волейболе?

- А) 7
- Б) 6
- В) 4
- Г) 2

19. Сколько зон в пляжном волейболе?

- А) 2
- Б) 4
- В) 6
- Г) 5

20. Как называется действие игрока на поле, когда мяч перебивается на сторону соперника?

- А) атакующий удар
- Б) нижняя передача
- В) верхняя передача
- Г) пас

21. Сколько перерывов можно брать в классическом волейболе в одной партии?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

22. Сколько длится по времени тайм-аут в партии?

- А) 1 минуту
- Б) 30 секунд
- В) 10 минут
- Г) 2 минуты

23. Сколько длится перерыв в классическом волейболе?

- А) 1 минута
- Б) 3 минуты
- В) 5 минут
- Г) 10 минут

24. Какое обязательное условие при подаче мяча?

- А) удар по мячу рукой сверху
- Б) удар по мячу рукой снизу
- В) удар по мячу рукой сбоку
- Г) удар по мячу одной рукой

25. Как называется игрок в классическом волейболе, который играет в форме другого цвета?

- А) диагональный
- Б) связующий
- В) доигровщик
- Г) либеро

Вопросы к разделу "Баскетбол"

1. Как начинается игра в баскетбол?

- А) Вбрасыванием из-за лицевой линии
- Б) Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- В) Вбрасыванием от середины боковой линии
- Г) Спорным броском в центральном круге

2. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч в баскетболе?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 6

3. Какой цены заброшенного мяча в баскетболе не существует?

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка
- Г) 4 очка

4. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

- А) Засчитает очки сопернику
- Б) Назначит спорный
- В) Назначит вбрасывание в пользу соперника
- Г) Назначит штрафной бросок в пользу соперника

5. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок в баскетболе?

- А) Тремя пальцами одной руки
- Б) Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки
- В) Тремя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки
- Г) Двумя пальцами одной руки+двумя пальцами другой руки

6. Сколько штрафных бросков в одной серии не присуждается в баскетболе?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

7. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды в баскетболе?

- А) 6
- Б) 10

- В) 5
- Г) 8

8. Сколько шагов можно делать после ведения мяча в баскетболе?

- А) 3
- Б) 1
- В) 2
- Г) 4

9. Сколько очков даётся в баскетболе за забитый мяч со штрафной линии?

- А) 3 очка
- Б) 2 очка
- В) Очко не присуждается
- Г) 1 очко

10. Какое время в баскетболе?

- А) чистое (время игры, исключая время на все остановки и перерывы, замены)
- Б) грязное (время не останавливают когда происходят замены, мяч уходит за пределы поля)
- В) свободное время
- Г) рабочее время

11. Что такое "фол"?

- А) перерыв в игре
- Б) персональное замечание игроку
- В) заброшенный мяч с игры
- Г) заброшенный мяч со штрафного броска

12. Что такое "тайм-аут" в баскетболе?

- А) минутный перерыв в игре
- Б) окончание игры
- В) замена игроков
- Г) штрафной бросок

13. Что такое "блокировка" в баскетболе?

- А) выбивание мяча из рук соперника
- Б) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- В) бросок по кольцу
- Г) толчок игрока, владеющего мячом

14. Что такое "дриблинг"?

- А) бросок мяча
- Б) ведение мяча с маневрированием
- В) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- Г) штрафной бросок

15. Что такое “пробежка” в баскетболе?

- А) «передвижение» по площадке
- Б) бег в направлении кольца соперника
- В) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
- Г) уход от атаки

16. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

- А) Любой игрок-партнёр травмированного
- Б) Капитан команды
- В) Игрок, заменивший травмированного
- Г) Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии

17. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

- А) спорный мяч
- Б) вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча
- В) вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч
- Г) вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим

18. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?

- А) 1:0
- Б) 10:0
- В) 15:0
- Г) 20:0

19. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?

- А) Нога, что ближе к мячу
- Б) Нога, которая более согнута
- В) Нога, которая более выпрямлена
- Г) Любая нога

20. Каким временем ограничивается команда для перевода мяча из тыловой зоны в передовую?

- А) 3 секунды
- Б) 5 секунд
- В) 8 секунд
- Г) 24 секунды

21. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?

- А) Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита
- Б) Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита
- В) Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч
- Г) Назначить спорный мяч

22. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

- А) Выход мяча за боковую линию
- Б) Выход мяча за лицевую линию
- В) Спорный мяч
- Г) Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья

23. Что означает слово «баскетбол»?

- А) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- Б) «Бакс (доллар)+мяч»
- В) «Бас (мужской голос) +мяч»
- Г) «Корзина+мяч»

24. Столько секунд команда может владеть мячом до того, как бросить его в кольцо?

- А) 24 сек.
- Б) 30 сек.
- В) 20 сек.
- Г) 12 сек.

25. Каким образом определяют победителя, если по окончании игры счет равный?

- А) назначают дополнительное время 5 минут
- Б) выбирают по считалке
- В) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл
- Г) объявляется ничья

Вопросы к разделу "Футбол"

1. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

- А) торцевая линия
- Б) поперечная линия
- В) боковая линия
- Г) линия ворот

2. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

- А) жеребьёвкой
- Б) по решению арбитра
- В) на выбор гостей
- Г) на выбор хозяев

3. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- А) с начального удара
- Б) с удара от ворот
- В) с углового удара
- Г) со свободного удара

4. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

- А) гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- Б) судья показывает красную карточку
- В) игра заканчивается
- Г) гол засчитывают

5. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?

- А) 1
- Б) 2
- В) 5
- Г) 10

6. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) удаление
- Г) замена

7. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) удаление
- Г) замена

8. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?

- А) игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения
- Б) любой игрок
- В) любой игрок, кроме вратаря
- Г) любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

9. Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?

- А) запасному вратарю
- Б) любому игроку на поле
- В) тренеру команды
- Г) никому (команда играет без вратаря)

10. Укажите высоту футбольных ворот в большом футболе

- А) 189 см
- Б) 224 см
- В) 244 см
- Г) 256 см

11. Что означает выражение “вне игры”?

- А) игрок, получающий пас от партнера находится в таком положении, что кроме вратаря перед воротами больше нет ни одного соперника
- Б) мяч после удара игрока пересек линию ворот
- В) два игрока одновременно ударили по мячу
- Г) удар по мячу после свистка арбитра

12. Когда назначается свободный удар?

- А) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер
- Б) когда мяч вышел за боковую линию
- В) когда вратарь поймал мяч руками
- Г) когда игрок мешает сопернику ввести мяч в игру

13. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

14. Сколько игроков на поле в одной команде в большом футболе?

- А) 5
- Б) 6

- В) 11
- Г) 7

15. Сколько игроков на поле в одной команде в мини-футболе?

- А) 3
- Б) 9
- В) 5
- Г) 11

16. Сколько длится матч в большом футболе?

- А) 2 тайма по 45 мин
- Б) 2 тайма по 10 мин
- В) 2 тайма по 20 мин
- Г) 1 час

17. Сколько идет матч в мини футболе?

- А) 2 тайма по 45 мин
- Б) 2 тайма по 10 мин
- В) 2 тайма по 20 мин
- Г) 1 час

18. Сколько секунд дается вратарю в мини-футболы, чтобы ввести мяч в игру?

- А) 4
- Б) 20
- В) 40
- Г) 60

19. Если мяч ушел за линию ворот от своего игрока, как далее вводится мяч в игру?

- А) От ворот
- Б) Назначается угловой
- В) С центра поля
- Г) С места последнего касания

20. Как называется один временной промежуток в футболе?

- А) Период
- Б) Партия
- В) Тайм
- Г) Сет

21. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?

- А) Англия
- Б) Испания
- В) СССР
- Г) Уругвай

22. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- А) внутри дуги голкипер может играть руками
- Б) внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- В) при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги
- Г) с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот

23. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?

- А) 4
- Б) 6
- В) 8
- Г) 10

24. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?

- А) штрафной удар
- Б) свободный удар
- В) замена
- Г) конец матча

25. Какой игрок выводит команду на поле?

- А) нападающий
- Б) вратарь
- В) капитан
- Г) защитник

Тестовые задания для лиц с ОВЗ

Вариант №1

1. Спорт бывает:

- А) адаптивный, массовый, спорт высших достижений
- Б) олимпийский, дворовый, любительский
- В) любительский, профессиональный, массовый
- Г) общедоступный и зрелищно-коммерческий спорт

2. Что понимается под адаптивной физической культурой?

- А) самостоятельная дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности
- Б) физическая культура для лиц с крепким здоровьем, с выдающимися физическими и умственными способностями
- В) физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими и умственными способностями
- Г) комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека

3. Укажите, что не является основным направлением адаптивного спорта:

- А) паралимпийское
- Б) специальное Олимпийское движение
- В) всемирные игры глухих
- Г) специальное Европейское движение

4. Какой из видов адаптивной физической культуры направлен на раскрытие резервных возможностей организма и достижение максимальных результатов?

- А) адаптивный спорт
- Б) адаптивная физическая реабилитация
- В) адаптивное физическое воспитание
- Г) адаптивная рекреация

5. Главная задача кардиотренировки это –

- А) увеличение силы мышц
- Б) формирование красивой фигуры
- В) развитие координации
- Г) тренировка дыхательной и сердечно - сосудистой системы

6. На каком тренажере проводится кардиотренировка?

- А) турник для подтягиваний
- Б) скамья для прессы
- В) степпер
- Г) кроссовер

7. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А) да, в малом темпе
- Б) да, под присмотром преподавателя
- В) нет
- Г) по желанию

Вопросы к разделу «Фитбол- гимнастика»

8. Что такое фитбол - гимнастика?

- А) система специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья
- Б) выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом
- В) комплекс упражнений, который выполняется на больших упругих мячах
- Г) вид спорта, в котором упражнения, усовершенствованные музыкальным сопровождением и хореографическими элементами выполняются совместно с партнерами

9. Как правильно выбрать мяч для занятий фитбол-гимнастикой?

- А) при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен 45°
- Б) между бедром и голенью угол 90° или чуть больше, руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч
- В) при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°
- Г) выбрать мяч по цвету

10. Для чего используется фитбол-мяч?

- А) для отягощения
- Б) для амортизации
- В) для опоры
- Г) все варианты верны

11. Чем объясняется оздоровительный эффект занятий на фитболах?

- А) помогает выразить эмоции и дарит радость от движения
- Б) улучшением состояния позвоночника
- В) воздействием колебания мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани
- Г) улучшением тонуса мышц

Вопросы к разделу «Оздоровительная гимнастика»

12. Оздоровительная гимнастика – это...

- А) комплекс упражнений на гимнастических снарядах
- Б) комплекс дыхательных и физических упражнений, оказывающий общеоздоровительное действие
- В) комплекс разнообразных физических упражнений выполняемых под музыку
- Г) комплекс упражнений, усовершенствованный музыкальным сопровождением и хореографическими элементами

13. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза
- Б) сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста
- В) слабые мышцы спины
- Г) плоскостопие

14. Что такое «суставная гимнастика»?

- А) вид спорта, основанный на естественных движениях всего тела
- Б) уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта
- В) комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов тела
- Г) гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений

15. Упражнения для укрепления мышц спины:

- А) «лежа на животе» - попеременное поднятие противоположной руки и ноги
- Б) «лежа на спине» - поднятие прямых ног
- В) подъем ноги в положении «лежа на боку»
- Г) вис у шведской стенки

Вопросы к разделу «Атлетическая гимнастика»

16. Атлетическая гимнастика – это....

- А) система упражнений, направленная на развитие физических качеств.
- Б) гимнастические упражнения, направленные на развитие силовых способностей
- В) традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом
- Г) традиционный вид оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий скоростную тренировку с силовой.

17. Кому можно заниматься атлетической гимнастикой?

- А) молодым и пожилым
- Б) молодым, пожилым и детям
- В) всем лицам, не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья
- Г) только здоровым

18. Результатом атлетической гимнастики для лиц с нарушением ОДА является:

- А) огромная, рельефная мускулатура
- Б) увеличение двигательных способностей
- В) сильные и красивые мышцы
- Г) все ответы верны

19. Выполнение упражнений от 6 до 8 раз формируют....

- А) поддерживать силовые показатели
- Б) выносливость мышц
- В) развитие рельефа
- Г) силовые качества и способствуют росту мышц

20. Упражнения на развитие верхнего пресса:

- А) сворачивания туловища с верхним блоком
- Б) развороты туловища с грифом
- В) подъемы туловища на наклонной скамье
- Г) упражнение «лодочка»

Вариант № 2

1. Адаптивная физическая культура – это...

- А) самостоятельная дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности
- Б) физическая культура для лиц с крепким здоровьем, с выдающимися физическими и умственными способностями
- В) физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими и умственными способностями.
- Г) физическая культура, усовершенствованная музыкальным сопровождением и хореографическими элементами

2. Чем отличается адаптивная физическая культура от лечебной физической культуры?

- А) не отличается
- Б) Адаптивная физическая культура выполняется на протяжении всей жизни, а ЛФК выступает как дополнение к другим лечебным процедурам
- В) ЛФК проводится только в медицинских учреждениях
- Г) последовательностью построения тренировочного процесса

3. В Паралимпийских играх какие спортсмены с ограниченными возможностями не соревнуются:

- А) лица с церебральным параличом
- Б) лица с заболеваниями кардио-респираторной системы
- В) лица с нарушением органов слуха
- Г) лица с нарушением органов зрения

4. Двигательная активность людей в возрасте от 18 до 40 лет по количеству шагов в сутки в среднем должна находиться в пределах:

- А) 5-10 тыс. шагов
- Б) 10-14 тыс. шагов
- В) 14-19 тыс. шагов
- Г) 19-21 тыс. шагов

5. Перечислите 3 заболевания, при которых показано лечение верховой ездой:

- А) нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита и т.д.
- Б) различные нарушения социальной адаптации
- В) умственная отсталость
- Г) все ответы верны

Вопросы к разделу «Фитбол- гимнастика»

6. Что такое фитбол?

- А) упругий предмет сферической формы, используемый в спортивных играх
- Б) спортивный снаряд круглой формы, который специально предназначен для игры в футбол
- В) упругий мяч большого размера, который используется для занятий гимнастикой и аэробикой.

Г) спортивный мяч круглой формы, который специально предназначен для игры в волейбол

7. Для увеличения нагрузки при выполнении упражнений можно использовать:

- А) утяжелители на руки и ноги
- Б) эластичные ленты
- В) набивные мячи
- Г) все варианты верны

8. Какое упражнение невозможно выполнить с использованием фитбола?

- А) упражнение на пресс
- Б) приседания
- В) стойку на голове
- Г) прыжки на мяче

9. Чем объясняется оздоровительный эффект занятий на фитболах?

- А) помогает выражать эмоции и дарит радость от движения
- Б) улучшением состояния позвоночника
- В) воздействием колебания мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани
- Г) улучшением тонуса мышц

10. В чем сложность выполнения упражнений на фитболе?

- А) затрудняется дыхание
- Б) необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче
- В) большие физические усилия
- Г) нагрузка на сердечно-сосудистую систему

Вопросы к разделу «Оздоровительная гимнастика»

11. Физические упражнения – это...

- А) естественные движения и способы передвижения
- Б) танцевальные движения и способы их передвижения
- В) действия, выполняемые по определенным правилам
- Г) двигательные действия и их комплексы

12. Какое отягощение не используют на занятии оздоровительной гимнастики?

- А) штанга
- Б) утяжелители
- В) бодибары
- Г) гантели

13. Какое упражнение нельзя выполнять при сколиозе 4 степени?

- А) прыжки
- Б) упражнение «мостик»
- В) упражнения с гирями, штангой
- Г) все варианты верны

14. Что понимается под суставной гимнастикой?

- А) вид спорта, основанный на естественных движениях всего тела
- Б) уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта
- В) комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов тела
- Г) гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений

15. Какое физическое качество можно оценить следующим тестом: И.П. «стоя на гимнастической скамейке» - выполнить наклон вперед?

- А) выносливость
- Б) гибкость
- В) силу
- Г) равновесие

16. Выберите неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

- А) профессионально-прикладная гимнастика
- Б) лечебная гимнастика
- В) гигиеническая гимнастика
- Г) суставная гимнастика

Вопросы к разделу «Атлетическая гимнастика»

17. Как называется атлетическая гимнастика?

- А) аэробика
- Б) фитнес
- В) бодибилдинг
- Г) джоггинг

18. Для чего проводится разминка?

- А) для подготовки организма к предстоящей работе
- Б) для завершения занятия
- В) для повышения артериального давления
- Г) все ответы верны

19. Упражнение для развития мышц верхнего плечевого пояса:

- А) упражнение «лодочка»
- Б) жим гантелей вверх
- В) сведение ног в тренажере
- Г) упражнение «мостик»

20. Во время выполнения упражнения «попеременные сгибания рук с гантелями» задействованы следующие мышцы:

- А) дельтовидные мышцы
- Б) трицепс
- В) бицепс
- Г) мышцы предплечья

Вариант №3

1. Что такое «Адаптивная физическая культура»?

- А) самостоятельная дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.
- Б) физическая культура для лиц с крепким здоровьем, с выдающимися физическими и умственными способностями
- В) физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими и умственными способностями.
- Г) физическая культура, усовершенствованная музыкальным сопровождением и хореографическими элементами

2. Главная задача кардиотренировки это –

- А) увеличение силы мышц
- Б) формирование красивой фигуры
- В) улучшение координации
- Г) тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы

3. Лечение верховой ездой - это

- А) Рефлексотерапия
- Б) Механотерапия
- В) Иппотерапия
- Г) Все ответы верны

4. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) частота сердечных сокращений, частота дыхания
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки
- В) артериальное давление, пульс
- Г) сила, быстрота, выносливость

5. Какой из видов адаптивной физической культуры направлен на раскрытие резервных возможностей организма и достижение максимальных результатов?

- А) адаптивная рекреация
- Б) адаптивная физическая реабилитация
- В) адаптивное физическое воспитание
- Г) адаптивный спорт

6. Гиподинамия – это следствие:

- А) понижения двигательной активности человека
- Б) повышения двигательной активности человека
- В) нехватки витаминов в организме
- Г) чрезмерного питания

7. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А) да, в малом темпе
- Б) да, под присмотром преподавателя
- В) нет
- Г) по желанию

Вопросы к разделу «Фитбол- гимнастика»

8. Где нельзя заниматься фитбол-гимнастикой?

- А) дома
- Б) в спортивном зале
- В) в бассейне
- Г) в парке

9. Фитбол используется для:

- А) отягощения
- Б) препятствия
- В) опоры
- Г) все варианты верны

10. Фитбол-гимнастика – это...

- А) система специально подобранных физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья
- Б) выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом
- В) комплекс упражнений, который выполняется на больших упругих мячах
- Г) спортивный мяч круглой формы, который специально предназначен для игры в волейбол

11. Для увеличения нагрузки при выполнении упражнений можно использовать:

- А) утяжелители на руки и ноги
- Б) гантели
- В) набивные мячи
- Г) все варианты верны

Вопросы к разделу «Оздоровительная гимнастика»

12. Осанкой принято называть ...

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) привычную позу человека в вертикальном положении
- В) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- Г) силуэт человека

13. Оздоровительная гимнастика – это...

- А) комплекс упражнений на гимнастических снарядах
- Б) комплекс дыхательных и физических упражнений, оказывающий общеоздоровительное действие
- В) комплекс разнообразных физических упражнений выполняемых под музыку
- Г) гимнастика на брусках

14. Для воспитания гибкости используются...

- А) Движения рывкового характера

- Б) Маховые упражнения с отягощением и без него
- В) Активные пружинящие упражнения
- Г) Движения, выполняемые с большой амплитудой

15. Какое упражнение нельзя выполнять при сколиозе 4 степени?

- А) прыжки
- Б) вращение туловищем в вертикальном положении
- В) упражнения с гирями, штангой
- Г) все варианты верны

Вопросы к разделу «Атлетическая гимнастика»

16. Результатом атлетической гимнастики для лиц с нарушением ОДА является:

- А) огромная, рельефная мускулатура
- Б) увеличение двигательных способностей
- В) сильные и красивые мышцы
- Г) все ответы верны

17. Как называется атлетическая гимнастика?

- А) бодибилдинг
- Б) фитнес
- В) аэробика
- Г) джоггинг

18. Гиперэкстензия – это упражнение для...

- А) мышц шеи
- Б) мышц спины
- В) мышц брюшного пресса
- Г) мышц рук

19. Во время выполнения упражнения «жим ногами в тренажере» основная нагрузка идёт на:

- А) переднюю часть бедра
- Б) заднюю часть бедра
- В) внешнюю часть бедра
- Г) внутреннюю часть бедра

20. Упражнения на развитие нижнего пресса:

- А) подъем ног на наклонной скамье
- Б) подъем прямых ног в упоре
- В) боковые наклоны стоя с гантелью
- Г) подтягивание на турнике

Контролируемые компетенции: УК-7

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с Таблицей 3.

