Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 12.11.2025 13:56:25
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
**«Российский государственный**
**университет социальных технологий»**
**(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДЭ.04.02 Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)**
наименование дисциплины / практики

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
шифр, наименование

**Профиль подготовки**

Психология и педагогика инклюзивного образование

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Москва 2025

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 **«Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)»**

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой модуля 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 модуля

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

Конечными результатами освоения модуля 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 СРЕДСТВ[1]

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 соответствующего модулю, 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 лѐгкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, атлетической гимнастике.<br>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.<br>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 модулю **«Адаптивная физическая культура (фитбол-гимнастика, оздоровительная гимнастика, атлетическая гимнастика)** 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 модуля) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по модулю в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данного модуля, 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 модуля[4] | Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции[5] | Критерии оценивания результатов обучения |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *УК - 7* | | Знает | | | | |
| | Недостаточный уровень Оценка «незачтено» | *УК-7.3-1.* основные виды физических упражнений | Практические занятия, работа в группах | Лѐгкая 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…

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | атлетическая гимнастика. | подготовленности | физических упражнений.<br><br>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<br><br>*УК-7.3-2.* Основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни | Практические занятия, работа в группах | Лѐгкая 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.<br><br>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 | Лѐгкая атлетика, волейбол, | Реферат, контрольные | Не умеет и не применяет на практике |

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

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

## 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; с) список использованной литературы.

2. Общий объѐм – 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 нѐм 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.

### Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

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

1. Поднимание и опускание туловища в положении лежа.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки

касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

2. Приседания.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед, руки в свободном положении.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний за 1 мин.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- пятки во время выполнения приседаний поднимаются от пола;
- руки упираются в нижние конечности;
- остановка во время выполнения приседаний более 3 секунд;
- угол между голенью и бедром составляет более 90 градусов;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

3. Подтягивание или отжимание от скамейки.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Фиксируется количество успешных попыток.

Отжимание (сгибание-разгибание рук) от скамейки (вступительное испытание проводится для девушек). При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над

кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Фиксируется количество успешных попыток.

4. Положение «лодочка».

Тестирование выполняется из исходного положения - лѐжа на животе, руки вперед ладонями в пол, голова опущена. Плавно поднимаем ноги и руки до максимально высокой точки (той, которая доступна на сегодняшний день) и делаем фиксацию в верхнем положении. Стараемся обязательно оторвать грудную клетку и бѐдра от пола, стопы тянуть носками от себя. Засчитывается результат, в течение которого испытуемый смог продержаться в этом положении максимальное количество времени и фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

5. Удержание ног под углом 45 градусов.

Тестирование выполняется из исходного положения - лѐжа на спине, руки вдоль туловища ладонями в пол, голова опущена. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник поднимает ноги и корпус до угла 45 градусов и делает фиксацию. Засчитывается результат, в течение которого испытуемый смог продержаться в этом положении максимальное количество времени и фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

6. Сидя на полу – наклон вперед

Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами выполняется из исходного положения: сидя на гимнастическом коврике, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены вместе.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

**Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности в лѐгкой атлетике**

1. Бег на 100 м.

Бег на дистанцию проводится по прямой беговой дорожке или ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. В забеге участвуют не более 2 человек. По команде «На старт!» участники забега принимают стартовое положение, по команде «Внимание!» - подают плечи и корпус вперед и замирают, по стартовому сигналу (выстрел или команда «Марш!») начинают движение по дистанции. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

2. Челночный бег 3×10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твѐрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет еѐ касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

3. Бег в среднем темпе

Бег в среднем темпе проводится по беговой дорожке стадиона, по дорожке с асфальтовым, грунтовым покрытием или в универсальном зале. Участники бегут всей группой без распределения по забегам. Старт высокий, касание рукой дорожки запрещено. Дается две команды: первая – «На старт», вторая – «Марш». Обучающимся необходимо выполнять равномерный бег заданное количество времени. Остановки запрещены. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 1 мин.

4. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на площадке или в зале, где проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Прыжок выполняется из положения стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения). Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками

вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от стартовой линии до пяток. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

**Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по волейболу**

1. Верхняя передача двумя руками над собой

Испытуемый встает в исходное положение - ноги на ширине плеч одна впереди, согнутые в пределах 130 градусов, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны кисти, перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш". По команде испытуемый начинает делать передачу вверх над собой на расстояние 1,5-2 метра. Прием мяча производится на пальцы, амортизируя поступательное движение. Результат определяется количеством успешных передач над собой.

Ошибки:
- Мяч упал на пол;
- Высота полета мяча меньше 1,5 метров;
- потеряно исходное положение.

Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

2. Нижняя передача двумя руками над собой

Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. По команде испытуемый начинает делать передачу вверх над собой на расстояние 1,5-2 метра. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Результат определяется количеством успешных передач над собой.

Ошибки:
- Мяч упал на пол;
- Высота полета мяча меньше 1,5 метров;
- потеряно исходное положение.

Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

3. Нижняя передача двумя руками в парах

Испытуемые встают в пару напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. Находясь в стойке готовности, волейболисты принимают исходное положение — ноги на ширине

плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. По команде испытуемые начинают выполнять нижние передачи друг другу.
Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног. Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Результат определяется количеством успешных передач.

Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

4. Верхняя передача двумя руками в парах

Испытуемые встают в пару напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. Находясь в стойке готовности, волейболисты принимают исходное положение — ноги на ширине плеч одна впереди, согнутые в пределах 130 градусов, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны кисти, перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш". По команде испытуемые начинают выполнять верхние передачи друг другу.

Ошибки:
- Мяч упал на пол;
- Высота полета мяча меньше 1,5 метров;
- расстояние между испытуемыми меньше 2 метров;
- потеряно исходное положение.
Результат определяется количеством успешных передач.

Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

5. Подача мяча

Тестирование выполняется из исходного положения - стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет пять подач мяча через сетку удобным способом ударом ладони одной руки. Засчитывается количество мячей, перелетевших сетку и упавших в зону волейбольной площадки.

**Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по баскетболу**

1. Штрафные броски

Испытуемый, выполняющий штрафной бросок, должен встать на штрафную линию, расслабиться, опустить руки, посмотреть на корзину. Он должен слегка согнуть ноги в коленях, стопы расставить на ширину плеч. Движение выполняется всей рукой: начинается от плеча, продолжается кистью и завершается кончиками пальцев, подкручивающими мяч. Результат определяется в точном количестве попаданий в кольцо из 10 попыток.

2. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо

Тестирование начинается с центра поля. По готовности участника судья дает команду на выполнение испытания. Испытуемый начинает ведение мяча по направлению к кольцу. Не добегая до кольца несколько метров, игрок берет мяч в руки, делает два шага и на третий шаг бросает мяч в кольцо.

Данный бросок выполняется одной рукой от плеча или от головы, в зависимости от индивидуальной техники бросающего, с правой стороны от кольца - правой рукой, с левой стороны соответственно левой рукой. При выполнении шагов игрок стремится максимально приблизиться к щиту и выйти на удобную позицию для завершающего броскового движения, затрудняющую противодействие защитника. Выпрыгивание вверх осуществляется за счет активного выпрямления и отталкивания разноименной (толчковой) с бросающей рукой ноги и резким выносом, согнутой в коленном суставе под прямым углом, маховой (одноименной) ногой. Одновременно с отталкиванием мяч перекладывается на кисть бросающей руки, придерживая его второй рукой сбоку или снизу, выносят по кратчайшей траектории вдоль туловища в положение замаха над головой (плечом). Высота поднимания локтя бросающей руки индивидуальна, но при этом расположение его под мячом должно находиться в одной вертикальной плоскости с одноименной ногой и корзиной. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.

3. Бросок с боковой линии

Испытуемый, выполняющий бросок, должен встать на боковую линию, слева или справа от кольца, расслабиться, опустить руки, посмотреть на корзину. Он должен слегка согнуть ноги в коленях, стопы расставить на ширину плеч. Движение выполняется всей рукой: начинается от плеча, продолжается кистью и завершается кончиками пальцев, подкручивающими мяч. Результат определяется в точном количестве попаданий в кольцо из 10 попыток.

4. Передача мяча 2-мя руками от груди в движении

Испытуемые встают в центре зала в пару напротив друг друга на расстоянии 2-3 метров. Находясь в стойке готовности, принимают исходное положение — ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях. Один держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. По команде испытуемые начинают выполнять передачи мяча друг другу от груди в грудь. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей испытуемые двигаются переставными шагами параллельно друг другу. Засчитывается количество передач мяча друг другу до падения мяча на пол.

**Контрольные тесты для оценки технической подготовленности по мини-футболу**

1. Удар по мячу ногой на точность

Удар на точность проводится на любой ровной площадке с твѐрдым покрытием или на футбольном поле. Из центра мини-футбольной площадки (16 м) любым способом правой и левой ногой по неподвижному мячу. Необходимо попасть в заданную тренером части мини-футбольных ворот, разделенных пополам по вертикали. В одну половину ворот 2 раза левой ногой, в другую половину 2 раза этой же ногой. Тоже проделать другой ногой. Засчитывается количество точных попаданий из 10 попыток.

2. Ведение мяча, обвод стоек с попаданием в ворота

Тест проводится на любой ровной площадке с твѐрдым покрытием или на футбольном поле. Ведение, обводка стоек, удар по воротам: - выполняется с высокого старта. Ведение мяча, обводка 4-х стоек (змейкой); первая стойка ставится в 12 метрах от линии старта. От последней стойки до ворот 16 метров. Удар по воротам производится не ближе 11 метров. Время фиксируется от момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не будет забит в ворота, результат не засчитывается. Результаты фиксируются с помощью секундомера с точностью до 1 сек. Из трех попыток засчитывается лучшая.

3. Верхняя передача мяча на дальность

Тест проводится на любой ровной площадке с твѐрдым покрытием или на футбольном поле. Удар выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча из-за головы на дальность (аут)

Тест проводится на любой ровной площадке с твѐрдым покрытием или на футбольном поле. Бросок выполняется двумя руками из-за головы. Испытуемый, выполняющий бросок, должен встать на линию, прогнуться в спине и резко выпрямившись послать мяч в коридор (3 м). Расстояние измеряется от стартовой линии до места падения мяча. Результат определяется в целых метрах с округлением в сторону уменьшения. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

**Контрольные тесты для оценки подготовленности по атлетической гимнастике**

1. Поднимание и опускание туловища лѐжа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

2. Подтягивания на турнике

Подтягивание из виса на высокой перекладине (вступительное испытание проводится для юношей) выполняется из исходного положения - неподвижного виса на прямых руках. Поднимание ног осуществляется без их сгибания. При возвращении в исходное положение должна быть выдержана пауза, не менее 0,5 сек. Запрещаются рывки, взмахи, ускорение любых частей тела. Фиксируется количество успешных попыток.

3. Отжимания от пола

Отжимание (сгибание-разгибание рук) от пола (вступительное испытание проводится для девушек). При выполнении физического упражнения руки должны быть на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят. Делая упражнение, необходимо следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет

выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плечк кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Фиксируется количество успешных попыток.

4. Планка

Тестирование выполняется на гимнастическом мате или коврике для фитнеса. Примите исходное положение – упор лежа, согните руки в локтях под углом 90 градусов, положите их на пол и обопритесь на предплечья. Поднимите тело, спина и ноги должны образовывать прямую линию.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Удерживайтесь в этом положении максимально возможное время. Тело при выполнении упражнения должно быть параллельно полу, не прогибаться и не изгибаться – держать прямую линию будет проще, если напрячь ягодицы.

Засчитывается результат, в течение которого испытуемый смог продержаться в этом положении максимальное количество времени и фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 сек.

5. Прыжки через скакалку

Тестирование проводится на любой ровной площадке с твѐрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Участник выполняет максимальное количество прыжков на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество прыжков за 1 мин.

**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 приступать 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 лѐгкой атлетике**

| **Нормативы** | **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**

| **Нормативы** | **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**

| **Нормативы** | **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**

| **Нормативы** | **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**

| **Нормативы** | | **Год обучения** | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **I** | | | **II** | | | **III** | | | **IV** | | |
| | | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1.Поднимание и опускание туловища лѐжа 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) 6х100
Б) 5х100
В) 4х100
Г) 3х100

**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 своѐ 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 трѐхочковый 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 даѐтся 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-партнѐр 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 чьѐм щите застрял мяч
Г) вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим

**18. Какой счѐт 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) жеребьѐвкой
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 жѐлтая 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, ещѐ 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 утомлѐнного 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 пресса
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 $^{o}$
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 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

## ***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 поднимание противоположной руки и ноги
Б) «лежа на спине» - поднимание 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 состязаются:**
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 брусьях

**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 идѐт 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.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Измененные пункты | Решение Учебно-методического совета |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |