


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

---

Кафедра Адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по организации  
образовательной деятельности

Ковалева М.А.   
«26» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

---

образовательная программа направления подготовки	39.03.01	Социология	
блока	Б1.В.24	Дисциплина (модуль)	
шифр	наименование блока	шифр	наименование подготовки
		вариативная	часть
		наименование части	

**Профиль подготовки**  
Социология социальной сферы

---

Уровень образования  
Бакалавриат

---

Форма обучения: очная

Курс 1-4 семестр 1-7

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 39.03.01 «Социология» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 75 от 05 февраля 2018 г. Зарегистрировано в Минюсте России « 28 » февраля 2018 г. № 50182.

Составители рабочей программы: преподаватель кафедры АФК Великогло Н.А.

26.08.2020

ст. преподаватель кафедры АФК Бархатов М.Н.

26.08.2020

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры (протокол № 1 от «26» августа 2020 г.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного отдела

«26» августа 2020г.  
(дата)

  
(подпись)

Дмитриева И. Г.  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

«26» августа 2020г.  
(дата)

  
(подпись)

Царькова Л.В.  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий библиотекой

«26» августа 2020г.  
(дата)

  
(подпись)

Ахтырская В.А.  
(Ф.И.О.)

РАССМОТРЕНО  
ОДОБРЕНО И  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГЛУ  
№ 1 от 26.08.2020

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Цели и задачи изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студенты с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осваивают дисциплину в адаптивной форме.

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому студенту с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) возможности реализовать свой творческий потенциал и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Адаптивная физическая культура позволяет приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

Для достижения поставленной цели предусматривается комплексное решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности студента;
- значение научно-биологических и практических основ адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
-----------------	------------------------	--

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виды физических упражнений;</li> <li>• научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;</li> <li>• использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</li> </ul>
------	--	---

### **1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки.**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части Блока 1. Изучение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: школьная программа по физической культуре. Изучение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Физическая культура»

Настоящая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» составлена с учетом Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в действующей редакции) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы в соответствии с формами обучения**

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего, часов			Очная форма			
				Курс, часов			
	Очная форма	Очно- заочная форма	Заочная форма	1	2	3	4
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:	328			72	88	116	52
Лекции							
Практические занятия	328			72	88	116	52
Лабораторные занятия							
Самостоятельная работа обучающихся							
Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:							
Контрольная работа							
Курсовая работа							
Зачет							
Экзамен							
Итого: Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)	<b>328</b>						

## 2.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

### Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Легкая атлетика	<p>Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника выполнения упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег (3x10), техника выполнения прыжков в длину с места.</p>	УК-7
2 раздел	Волейбол	<p>Правила игры и техника безопасности игры в волейбол. Стойки, перемещения. Передача мяча. Упражнения по технике. Сочетание способов перемещения. Прием мяча двумя руками снизу и сверху. Прием мяча и подача. подача мяча: нижняя и верхняя.</p> <p>Нападающий удар, способы блокирования. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.</p>	УК-7
3 раздел	Атлетическая гимнастика	<p>Основы техники безопасности на занятиях. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p>	УК-7
4 раздел	Баскетбол	<p>Техника безопасности игры в баскетбол.</p> <p>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Бросок мяча с места.</p> <p>Штрафной бросок.</p>	УК-7

		Совершенствование техники бросков и ловля мяча. Тактика нападения и защиты. Игровые упражнения. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	
5 раздел	Мини-футбол	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходные положения (стойки), перемещения. Выполнение ударов головой, на месте и в прыжке, ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	УК-7

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раздела	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (тематика занятий)	Формируемые компетенции (индекс)
1 раздел	Фитбол-гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. ОРУ с фитболом. Упражнения с использованием мяча как опоры. Упражнения с использованием мяча как предмет. Упражнения с использованием мяча как отягощение. Упражнения с использованием мяча как амортизатор, как массажер, как препятствие.	УК-7
2 раздел	Оздоровительная гимнастика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками), корригирующие упражнения, суставная гимнастика, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики, упражнения с набивными мячами, упражнения на укрепление мышц спины,	УК-7



		упражнения на осанку, упражнения с отягощением, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие выносливости, элементы йоги.	
3 раздел	Атлетическая гимнастика	Упражнения без отягощения и предметов (силовые перемещения или статические напряжения). Статические упражнения. Упражнения силового характера на перекладине, гимнастической стенке. Упражнения со бодибарами, гантелями. Упражнения силового характера, выполняемые в парах, тройках. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.	УК-7

### 2.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	Легкая атлетика	-	52	-	52	Тестирование, реферат
2	Волейбол	-	100	-	100	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	76	-	76	Тестирование, реферат
4	Баскетбол	-	60	-	60	Тестирование, реферат
5	Мини-футбол	-	40	-	40	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ п/п	Наименование темы	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов	Формы текущего контроля
-------	-------------------	--------------------	----------------------	------------------------	-------------	-------------------------

	дисциплины					успеваемости
1	Фитбол-гимнастика	-	86	-	86	Тестирование, реферат
2	Оздоровительная гимнастика	-	160	-	160	Тестирование, реферат
3	Атлетическая гимнастика	-	82	-	82	Тестирование, реферат
	Итого:	-	328	-	328	

#### 2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий

Не предусмотрено учебным планом

#### 2.5. Планы практических занятий

Очная форма обучения

Студенты основной группы здоровья

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Лёгкая атлетика	10	-	10	-	-
2.	Волейбол	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
3.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
4.	Баскетбол	12	-	12	-	-
5.	Мини-футбол	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>3 семестр</b>						

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	Легкая атлетика	10	-	10	-	-
2.	Волейбол	20	-	20	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>4 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
3.	Атлетическая гимнастика	10	-	10	-	-
4.	Баскетбол	20	-	20	-	-
5.	Мини-футбол	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>5 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	Легкая атлетика	20	-	20	-	-
2.	Волейбол	28	-	28	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	62	-	62	-	-
<b>6 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
3.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
4.	Баскетбол	28	-	28	-	-
5.	Мини-футбол	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>7 семестр</b>						
	<b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>					
1.	Легкая атлетика	12	-	12	-	-

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
2.	Волейбол	26	-	26	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	52	-	52	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

Студенты с ОВЗ (ПОДА)

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>1 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	26	-	26	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>2 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	12	-	12	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	12	-	12	-	-
	<i>Итого:</i>	36	-	36	-	-
<b>3 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	20	-	20	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа СР
			Л	ПЗ	ЛР	
<b>4 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	10	-	10	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	20	-	20	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	44	-	44	-	-
<b>5 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	20	-	20	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	28	-	28	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	62	-	62	-	-
<b>6 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	28	-	28	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	54	-	54	-	-
<b>7 семестр</b>						
	ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ					
1.	Фитбол-гимнастика	12	-	12	-	-
2.	Оздоровительная гимнастика	26	-	26	-	-
3.	Атлетическая гимнастика	14	-	14	-	-
	<i>Итого:</i>	52	-	52	-	-
	<i>Всего:</i>	328	-	328	-	-

### 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОВЗ (ПОДА).

В специальной группе занимаются студенты, имеющие нарушения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физической нагрузки и определённого, соответствующего двигательным возможностям подбора физических упражнений. Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: «А» и «Б».

В подгруппу «А» включаются студенты, имеющие III группу инвалидности, а также после инфекционных заболеваний, операций и травм по рекомендации врача. Студенты, занимающиеся в подгруппе «А» подлежат промежуточной аттестации и поэтому занимаются в полном объёме по разработанной учебной программе с учётом индивидуальных показаний и противопоказаний выполнения отдельных физических упражнений.

Подгруппа «А», в свою очередь, делится на две подгруппы «А1» и «А2». В подгруппу «А1» включаются студенты, которым показана активная двигательная деятельность (бег, прыжки, подвижные и спортивные игры). Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

В подгруппу «А2» включаются студенты, которым по состоянию здоровья противопоказана активная двигательная деятельность по данной программе. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

В подгруппу «Б» включаются студенты, имеющие I и II группы инвалидности. Студенты, занимающиеся в подгруппе «Б» имеют тяжёлые формы физических нарушений опорно-двигательного аппарата. На занятиях АФК выполняют комплексы упражнений лечебной, коррекционной направленности.

Студенты специальных групп, освобождённые врачом от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при индивидуальных нарушениях в состоянии здоровья.

Из медицинской практики известно, что студенты с ПОДА имеют сопутствующие заболевания терапевтического характера, поэтому формы организации и методика проведения занятий адаптивной физической культурой должны быть направлены не только на коррекцию опорно-двигательного аппарата, но и на укрепление кардиореспираторной системы, повышению адаптационных резервов организма и эмоциональной устойчивости.

В основу программы по адаптивной физической культуре положен комплексный системный подход использования средств, форм и методов физического образования как наиболее эффективного педагогического процесса, направленного на коррекцию физических и психических нарушений у студентов с ПОДА.

Образовательный раздел программы предусматривает:

- приобретение знаний в области культуры здоровья,
- здорового образа жизни,
- культуры питания,
- методики развития двигательных качеств,
- самоконтролю и нетрадиционным методам оздоровления,
- содействие гармоничному физическому развитию,

- обучение правильной биомеханике движений ходьбы,
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,
- выработка представлений об основных видах спорта,
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительная направленность средств адаптивного физического воспитания предусматривает:

- повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды,
- укреплению сердечно-сосудистой, кардиореспираторной и иммунной систем организма,
- укрепление мышц, способствующих удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата,
- развитие сенсомоторного потенциала и двигательных функций.

Принцип оздоровительной направленности обязывает организовывать физическое воспитание так, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающие функции.

Реабилитация направлена на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение адаптационных возможностей с помощью внедрения в учебный процесс специальных упражнений:

- «стретч» для растяжения отдельных групп мышц;
- суставная и дыхательная гимнастика;
- применение специальных видов тренажеров и психомышечной тренировки;
- сознательное управление произвольным тонусом мышц и психоэмоциональным состоянием.

Воспитательная направленность заключается в воспитании средствами адаптивной физической культуры смелости, решительности, настойчивости в проявлении физических качеств, умение формировать осанку, правил поведения в критических ситуациях, связанных с осложнением заболевания.

Формы проведения практических занятий различны по организации и методическому обеспечению. Включают в себя все многообразие средств и методов физкультурного воспитания:

- занятия с использованием общеразвивающих упражнений;
- занятия с использованием тренажерных устройств и приспособлений;
- занятия с применением силовых упражнений с различными видами отягощения.

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

##### **4.1. Перечень основной литературы**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/23930](http://www.dx.doi.org/10.12737/23930). - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/567347>

#### 4.2. Перечень дополнительной литературы

1. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/967799>
2. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Збаразская Екатерина Витальевна; МГГЭУ. - М.: МГГЭУ, 2016. - 96 с. - ISBN 978-5-9799-0080-3. URL: <http://portal.mgsge.ru/upload/iblock/94c/jeudy%20slmihaowna.pdf>

#### 4.3. Программное обеспечение

Не используется.

#### 4.4. Электронные ресурсы

1. <https://otherreferats.allbest.ru/> – «Allbest»
2. <http://edu.glavsprav.ru/msk/> – «ГлавСправ»
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> -«Физическая культура Будущего»
4. Электронно-библиотечная система «Znanium» - <https://znanium.com/>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <https://urait.ru/>

### 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ П.П.	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Перечень оборудования технических средств обучения
1	Игровой спортивный зал	Мячи волейбольные – 19 шт.; мячи баскетбольные – 18 шт.; мячи футбольные – 10 шт.; гимнастические коврики – 30 шт.;  медбол TORRES 1 кг – 4 шт.; медбол TORRES 2 кг – 6 шт.; медбол TORRES 3 кг – 4 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; ракетки для н/тенниса – 14 шт.; ракетки для бадминтона – 30 шт.; скамейка гимнастическая – 2 шт.; стол для настольного тенниса – 1 шт.; конусы – 18 шт.; мешок для мячей – 2 шт.; эспандер – 8 шт.; гимнастические обручи – 8 шт.; прыгалки – 15 шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; сетка для н/т – 3 шт.; скоростная лестница – 3 шт.; канат – 1 шт.; насос для мячей – 2 шт.; шахматы – 5 шт.; шашки



		– 5 шт.
2	Тренажерный зал (№506)	<p>Зеркала во всю стену – 7 шт.; тренажер «Жми вверх» (грузоблок) – 1 шт.; кроссовер на основе реабилитационной рамы – 1 шт.; стойки для штанги «Феррум-Универсал» с брусьями – 1 шт.; гриф штанги L-2200 mm d-50mm – 2 шт.; гриф w-образный (диаметр 30 мм, 120 см, 5,5 кг) – 1 шт.; тренировочный гриф (1800 мм, под 30 мм) – 1 шт.; гантель разборная 19,5 кг с обрезиненными дисками – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 2,5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 5 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 10 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-31 мм 20 кг – 2, диск обрезиненный черный d-51 мм 5 кг – 2 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 10 кг – 4 шт.; диск обрезиненный черный d-51 мм 20 кг – 2 шт.; MB-31-15 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; MB-31-20 диск обрезиненный 30 мм – 2 шт.; MB-31-2,5 диск обрезиненный 30 мм -2 шт.; жим ногами Bodi SoliD – 1 шт.; гравитрон Steel Flex Hope – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение ног сидя) грузоблочный – 1 шт.; тренажер JOHNS Club line (вертикальная/горизонтальная тяга) грузоблочный – 1 шт.; гиперэкстензия – 2 шт.; кроссовер Bodi SoliD – 1 шт.; машина СМИТА Bodi SoliD – 1 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 2,5 кг</p>

		<p>OXYGEN – 6 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 5 кг OXYGEN – 4 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 10 кг OXYGEN – 8 шт.; олимпийский диск Евро-классик с тройным хватом 20 кг OXYGEN – 2 шт.; гантельный ряд Matrix обрезиненный – 10 пар (от 2,5 кг до 25 кг).; подставка под гантели MATRIX -1 шт., подставка под диски MATRIX – 2 шт.; скамья для скручивания MATRIX – 1 шт.; скамья горизонтальная MATRIX MAGNUM – 2 шт.;</p> <p>скамья регулируемая – 2 шт.; тренажер на сгибание и разгибание ног – 1 шт.; рукоятки для тяги – 4 шт.; бодибар – 10 шт.; татами – 1 шт.</p>
3	Гимнастический зал (№501)	<p>Зеркала во всю стену и шведская стенка – 6 шт.; хореографический станок – 1 шт.; степ-платформа AEROFIT – 6 шт.; степ-доска Aerobic Step 3-х уровневая – 5 шт.; скамейка гимнастическая – 6 шт.; гимнастические коврики для йоги – 10 шт.; фитбол-мячи – 14 шт.; гимнастические палки – 10 шт.; гантели 1 кг – 10 шт.; гантели 2 кг – 10 шт.; утяжелители – 10 шт.; стол – 1 шт.; стул – 4 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; весы электрические с ростомером – 1 шт.</p>
4	Зал АФК (№502)	<p>Зеркала во всю стену – 5 шт.; простой педальный тренажер MINE BIKE (Мини Байк) – 1 шт.; устройство для восстановления навыков ходьбы «ПИО» (ПИО) – 2 шт.; степпер MATRIX – 1 шт.;</p>

		<p>велозергометр MATRIX – 1 шт.; эллиптический эргометр MATRIX – 1 шт.; эллипсоид – 2 шт.; гребной тренажер – 1 шт.; беговая дорожка Body Sculpture электрическая, складная – 2 шт.; реабилитационные дорожки с поручнями – 2 шт.; тренажер JOHNS Club line (сведение/разведение рук, грузоблочный) – 1 шт.; ленточный вибромассажер – 2 шт.; тренажер сведение/разведение ног – 1 шт.; пирамида для гантелей на 8 пар – 1шт.; гантель 1 кг – 2 шт.; гантель 2 кг – 2 шт.; гантель 3 кг – 2 шт.; гантель 4 кг – 2 шт.; гантель 5 кг – 2 шт.; гантель 6 кг – 2 шт.; гантель 8 кг – 2 шт.; гантель 10 кг – 2 шт.; массажные обручи – 3 шт.</p>
5	Футбольное поле с искусственным покрытием 30 х50 метров	Ограждение по периметру высотой 4 метра, ворота гандбольные/мини-футбольные стальные – 2 шт.

## 6. ОЦЕНКА КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

№	Критерии оценки	
	«незачтено»	«зачтено»
<b>ЗНАТЬ</b>		
1	<p>Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины.</p> <p>Не знает видов физических упражнений и понятий об основах физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Не знает основ безопасности жизнедеятельности, телефонов служб спасения</p>	<p>Студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале.</p> <p>Знает основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Знает научно-практические основы физической культуры и здорового</p>

		образа и стиля жизни.
<b>УМЕТЬ</b>		
<b>2</b>	<p>Студент испытывает затруднения в проведении самостоятельного занятия.</p> <p>Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры.</p> <p>Не умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Не умеет оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Студент умеет самостоятельно применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Может оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения;</p> <p>Умеет оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</p>
<b>ВЛАДЕТЬ</b>		
<b>3</b>	<p>Студент не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p> <p>Не владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p>	<p>Студент владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования.</p> <p>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Владеет навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности</p>

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **8.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения.**

Входной контроль осуществляется на первых занятиях при помощи обязательных тестов оценивающих уровень физического развития.

Текущий контроль – тестирование для оценки технической подготовленности.

Студенты с 1-ой и 2-ой группой инвалидности нормативы не сдают. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам тематических рефератов.

Промежуточный контроль – зачет, который состоит из тестирования технической подготовки по разделам текущего семестра.

## **8.2. Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий.**

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 гимнастике для лиц с ПОДА.

## **8.3. Критерии оценки зачета.**

Оценка «Зачтено» ставится в случае:

- если продемонстрировано усвоение основного содержания учебного материала;
- выполнения контрольных нормативов по программе кафедры адаптивного физического воспитания.

Оценка «Не зачтено» ставится, если:

- основное содержание учебного материала не раскрыто;
- допущены грубые ошибки при выполнении или не сданы контрольные нормативы.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тесты для определения уровня функциональных систем организма

#### 1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССпв положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп.

Высчитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

#### Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 5	Отлично – «5»
5 – 8	Хорошо – «4»
9 – 12	Удовлетворительно – «3»
Более 12	Неудовлетворительно

#### 2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

#### Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100-115
Хорошо – «4»	115-130
Удовлетворительно – «3»	130 и более

#### 3. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

$$R = 0,1 (\text{ЧССп} + \text{ЧССн} + \text{ЧСС1} - 200).$$

Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
- 3-6 – хорошая «4»;
- 7-10 – посредственная «3»;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

#### 4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания на вдохе.

### Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40 – 55	15 – 25	35 – 55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20 – 35	12 и менее	24 и менее

#### 5. Проба Ромберга

*Пяточно-носочная* (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

*«Аист»* (для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

#### Оценка пробы Ромберга

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1

### 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 (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	Лежа на животе - положение «лодочка»	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	Лежа на спине - 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

Таблица 2

## Контрольные тесты для оценки двигательной подготовки в лёгкой атлетике

Нормативы	Год обучения											
	I			II			III			IV		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Юноши</b>												
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
<b>Девушки</b>												
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

Таблица 3

## Контрольные тесты для оценки технической подготовки 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

Таблица 4

## Контрольные тесты для оценки технической подготовки 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

Таблица 5

## Контрольные тесты для оценки технической подготовки 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

Таблица 6

## Контрольные тесты для оценки технической подготовки 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 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

### Вариант № 1

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

1. фехтование
2. лыжи
3. метание
4. плавание

**2. Сколько человек на поле в классическом волейболе?**

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

**3. Выберите неправильно названный вид прыжков в легкой атлетике:**

1. прыжки с разбега
2. прыжки через вертикальные препятствия
3. прыжки через горизонтальные препятствия
4. прыжки с места

**4. Сколько всего партий в волейболе на снегу?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**5. Как называется бег на короткую дистанцию?**

1. спринт
2. марафон
3. кросс
4. челночный бег

**6. Сколько очков в одной партии длится игра в пляжном волейболе?**

1. 17
2. 19
3. 20
4. 21

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

1. «с разбега»
2. «перешагиванием»
3. «перекатом»

4. «ножницами»

**8. Сколько очков в одной партии длится игра в волейболе сидя**

1. 21
2. 20
3. 25
4. 22

**9. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

1. бег на 5000 метров
2. кросс
3. бег на 100 метров
4. марафонский бег

**10. Какое максимальное количество игроков может быть в заявке команд в волейболе сидя**

1. 6
2. 8
3. 9
4. 14

**11. Кросс – это –**

1. бег с ускорением
2. бег по искусственной дорожке стадиона
3. бег по пересеченной местности
4. разбег перед прыжком

**12. В каком виде волейбола присутствует «гандикап»**

1. Классический волейбол
2. Пляжный волейбол
3. Волейбол на снегу
4. Волейбол сидя

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

1. быстрота
2. сила
3. выносливость
4. ловкость

**14. В какой обуви играют в волейбол на снегу?**

1. футбольные бутсы
2. носки
3. пляжные носки
4. босиком



**15. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

1. старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование
2. стартовый разбег; бег по дистанции; финишный рывок
3. набор скорости; финиш
4. старт; разгон; финиширование

**16. Игрок в волейболе, который играет в зонах 1 / 2 называется?**

1. Центральный блокирующий
2. Связующий
3. Доигровщик
4. Либеро

**17. Как спортсмен передает эстафетную палочку во время спринтерского забега?**

1. двумя руками
2. одной рукой
3. кидает
4. кладет на землю

**18. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**19. В каком положении находятся спринтеры на старте?**

1. на низком старте
2. стоя
3. сидя
4. спиной

**20. Сколько зон в пляжном волейболе?**

1. 2
2. 4
3. 6
4. 5

**Вариант № 2**

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

1. фехтование
2. лыжи
3. метание
4. плавание

**2. Какое обязательное условие при подаче мяча в волейболе?**

1. Удар по мячу рукой сверху
2. Удар по мячу рукой снизу
3. Удар по мячу рукой сбоку
4. Удар по мячу одной рукой

**3. Протяженность марафонской дистанции?**

1. 200 м
2. 1000 м
3. 42195 м
4. 30 м

**4. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**5. Какова длина спринтерской дистанции?**

1. 800 м
2. 5000 м
3. 42195 м
4. 100 м

**6. Игрок в волейболе, который играет в зонах 4/5 называется?**

1. Диагональный
2. Связующий
3. Доигровщик
4. Либеро

**7. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, приземление
3. Разбег, толчок, приземление
4. Разбег, подпрыгивание, приземление

**8. Сколько зон в классическом волейболе?**

1. 7
2. 6
3. 4
4. 2

**9. Сколько всего в заявке игроков может быть в команде в классическом волейболе?**

1. 14
2. 6

3. 8
4. 11

**10. Какой частью тела измеряется касание поля в прыжках в длину с места?**

1. нога
2. рука
3. голова
4. любой

**11. Сколько попыток дается спортсмену на выполнение прыжка в длину с места?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**12. Время на подачу в волейболе начинает отсчет с:**

1. Того, как игрок взял мяч на подачу
2. Того, как игрок зашел за лицевую линию
3. Того, как судья дал свисток на иргу
4. Того, как закончилось предыдущее очко

**13. В каком случае результат прыжка в длину с места засчитывается?**

1. при заступе за линию
2. коснулся рукой пола при приземлении
3. при касании линии отталкивания
4. перед прыжком был произведен разбег

**14. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. либеро
2. связующий
3. капитан
4. доигровщик

**15. Куда осуществляется приземление в прыжках в длину с разбега?**

1. на маты
2. в прыжковую яму
3. в воду
4. на беговую дорожку

**16. Как называется вторая передача в волейболе?**

1. прием

2. нижняя передача
3. пас
4. падение

**17. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

1. с низкого старта
2. с хода
3. с высокого старта
4. сидя

**18. Сколько всего партий в волейболе на снегу?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**19. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега...**

1. с низкого старта
2. с полунизкого старта
3. с высокого старта
4. из положения «упор лежа»

**20. До какого момента осуществляется розыгрыш мяча в волейболе?**

1. До падения мяча на пол
2. до свистка судьи
3. до касания мячом потолка
4. до касания сетки

**Вариант № 3**

**1. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега...**

1. с низкого старта
2. с полунизкого старта
3. с высокого старта
4. из положения «упор лежа»

**2. Сколько человек на поле в пляжном волейболе?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**3. Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды:**

1. «начать!»

2. «побежали!»
3. «хоп!»
4. «марш!»

**4. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**5. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:**

1. бег на короткие дистанции
2. бег на средние дистанции
3. бег на длинные дистанции
4. поднятие штанги

**6. Сколько всего партий в классическом волейболе?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**7. Отсутствие разминки перед тренировкой чаще всего приводит к:**

1. улучшению спортивного результата
2. травмам
3. экономии сил
4. улучшению тонуса мышц

**8. Сколько очков в одной партии длится игра в пляжном волейболе?**

1. 17
2. 19
3. 20
4. 21

**9. К видам легкой атлетики относится:**

1. опорный прыжок
2. спортивная ходьба
3. фристайл
4. прыжки через коня

**10. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. Либеро
2. Связующий
3. Капитан
4. Доигровщик

**11. Спринт – это...**

1. судья на старте
2. бег на длинные дистанции
3. бег на короткие дистанции
4. метание мяча

**12. Сколько секунд дается на подачу в волейболе?**

1. 5
2. 7
3. 8
4. 10

**13. Как традиционно называют легкую атлетику?**

1. «царица полей»
2. «королева спорта»
3. «царица наук»
4. «королева без королевства»

**14. Сколько всего в заявке игроков может быть в команде в пляжном волейболе?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**15. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

1. с низкого старта
2. с хода
3. с высокого старта
4. сидя

**16. Сколько всего в заявке игроков может быть в команде в волейболе на снегу?**

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

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

1. только один

2. не больше двух
3. не больше трех
4. не имеет значения

**18. Как называется вторая передача в волейболе?**

1. прием
2. нижняя передача
3. пас
4. падение

**19. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

1. лечь отдохнуть
2. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
3. выпить как можно больше воды
4. плотно поесть

**20. В каком виде волейбола присутствует «гандикап»?**

1. Классический волейбол
2. Пляжный волейбол
3. Волейбол на снегу
4. Волейбол сидя

**Вариант № 4**

**1. Челночный бег -**

1. вид бега, который характеризуется прохождением в прямом направлении короткой дистанции
2. вид бега, который характеризуется многократным прохождением в прямом направлении одной дистанции
3. вид бега, который характеризуется многократным прохождением в прямом и обратном направлении одной и той же короткой дистанции

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

1. Диагональный
2. Связующий
3. Доигровщик
4. Либоро

**3. Какая из дистанций считается спринтерской?**

1. 800 м
2. 100 м
3. 1500 м
4. 10000м

**4. Наиболее эффективным упражнением для развития быстроты служит...**

1. бег на короткие дистанции
2. бег на средние дистанции
3. бег на длинные дистанции
4. подтягивание

**5. Не рекомендуется проводить тренировку по легкой атлетике...**

1. во второй половине дня
2. сразу после еды
3. через 1-2 часа после еды
4. после разминки

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

1. снимается с соревнований
2. предупреждается
3. ставится на 1м позади всех стартующих
4. участвует в следующем забеге

**7. Нельзя проводить тренировку, если...**

1. плохая погода
2. плохое настроение
3. повышена температура тела
4. завтра выходной

**8. В какой дисциплине применяется разворот на 180 градусов?**

1. прыжок в длину
2. челночный бег
3. эстафетный бег
4. марафон

**9. Наиболее эффективным упражнением для развития взрывной силы мышц ног служит...**

1. подтягивания
2. отжимания
3. челночный бег
4. плавание

**10. Какая попытка засчитывается спортсмену при выполнении прыжка в длину с места?**

1. первая
2. вторая
3. последняя
4. лучшая



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

1. быстрота
2. гибкость
3. выносливость
4. ловкость

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

1. тяжелая атлетика
2. легкая атлетика
3. боулинг
4. голбол

**13. Самая длинная дистанция в легкой атлетике?**

1. спринт
2. кросс
3. марафон
4. бег с препятствиями

**14. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**15. Время на подачу в волейболе начинает отсчет с:**

1. Того, как игрок взял мяч на подачу
2. Того, как игрок зашел за лицевую линию
3. Того, как судья дал свисток на иргу
4. Того, как закончилось предыдущее очко

**16. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. Либеро
2. Связующий
3. Капитан
4. Доигровщик

**17. Как называется вторая передача в волейболе?**

1. прием
2. нижняя передача
3. пас
4. падение

**18. Сколько очков в одной партии длится игра в пляжном волейболе?**

1. 17
2. 19
3. 20
4. 21

**19. Сколько человек на поле в волейболе на снегу?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**20. В какой обуви играют в волейбол на снегу?**

1. футбольные бутсы
2. носки
3. пляжные носки
4. босиком

#### **Вариант № 5**

**1. Игрок, который играет в зонах 3/6 в волейболе, называется?**

1. Центральный блокирующий
2. Связующий
3. Доигровщик
4. Диагональный

**2. Как называется в волейболе действие игрока на поле, когда мяч перебивается на сторону соперника?**

1. Атакующий удар
2. Нижняя передача
3. Верхняя передача
4. Пас

**3. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**4. Какое обязательное условие при подаче мяча в волейболе?**

1. Удар по мячу рукой сверху
2. Удар по мячу рукой снизу
3. Удар по мячу рукой сбоку

4. Удар по мячу одной рукой

**5. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, приземление
3. Разбег, толчок, приземление
4. Разбег, подпрыгивание, приземление

**6. Протяженность марафонской дистанции?**

1. 200 м
2. 1000 м
3. 42195 м
4. 30 м

**7. Кросс – это –**

1. бег с ускорением
2. бег по искусственной дорожке стадиона
3. бег по пересеченной местности
4. разбег перед прыжком

**8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

1. старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование
2. стартовый разбег; бег по дистанции; финишный рывок
3. набор скорости; финиш
4. старт; разгон; финиширование

**9. Как спортсмен передает эстафетную палочку во время спринтерского забега?**

1. двумя руками
2. одной рукой
3. кидает
4. кладет на землю

**10. Сколько зон в классическом волейболе?**

1. 7
2. 6
3. 4
4. 2

**11. Сколько очков нужно набрать в третьей партии в волейболе на снегу?**

1. 10
2. 15
3. 20
4. 25

**12. Сколько очков в первой партии длится игра в волейболе на снегу?**

1. 15
2. 21
3. 25
4. 20

**13. По каким точкам, определяется позиция игрока в волейболе сидя?**

1. Ягодицы
2. Стопы ног
3. Одной ноги
4. Ладони рук

**14. Сколько всего в заявке игроков может быть в команде волейболе сидя?**

1. 15
2. 20
3. 15
4. 14

**15. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. Либеро
2. Связующий
3. Капитан
4. Доигровщик

**16. Наиболее эффективным упражнением для развития взрывной силы мышц ног служит...**

1. подтягивания
2. отжимания
3. челночный бег
4. плавание

**17. Какая попытка засчитывается спортсмену при выполнении прыжка в длину с места?**

1. первая
2. вторая
3. последняя
4. лучшая

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

1. быстрота
2. гибкость

3. выносливость
4. ловкость

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

1. тяжелая атлетика
2. легкая атлетика
3. боулинг
4. голбол

**20. Самая длинная дистанция в легкой атлетике?**

1. спринт
2. кросс
3. марафон
4. бег с препятствиями

### **Вариант № 6**

**1. По каким точкам, определяется позиция игрока в волейболе сидя?**

1. ягодицы
2. стопы ног
3. одной ноги
4. ладони рук

**2. Сколько зон в классическом волейболе?**

1. 7
2. 6
3. 4
4. 2

**3. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**4. В каком виде волейбола присутствует «гандикап»?**

1. Классический волейбол
2. Пляжный волейбол
3. Волейбол на снегу
4. Волейбол сидя

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

1. Диагональный

2. Связующий
3. Доигровщик
4. Либеро

**6. Какой из перечисленных видов спорта входит в состав легкой атлетики?**

1. фехтование
2. лыжи
3. метание
4. плавание

**7. Спринт – это...**

1. судья на старте
2. бег на длинные дистанции
3. бег на короткие дистанции
4. метание мяча

**8. Как традиционно называют легкую атлетику?**

1. «царица полей»
2. «королева спорта»
3. «царица наук»
4. «королева без королевства»

**9. Сколько всего в заявке игроков может быть в команде в волейболе на снегу?**

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

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

1. только один
2. не больше двух
3. не больше трех
4. не имеет значения

**11. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

1. лечь отдохнуть
2. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
3. выпить как можно больше воды
4. плотно поесть

**12. Челночный бег -**

1. вид бега, который характеризуется прохождением в прямом направлении короткой дистанции

2. вид бега, который характеризуется многократным прохождением в прямом направлении одной дистанции
3. вид бега, который характеризуется многократным прохождением в прямом и обратном направлении одной и той же короткой дистанции

**13. Разница между шагом и бегом...**

1. в состоянии фазы полета
2. в состоянии двумя опорами
3. в повторе
4. в ходьбе

**14. Упражнения, развивающие мышцы ног?**

1. прыжки
2. метания
3. броски
4. подтягивания

**15. К эстафетному бегу относится...**

1. 6x100
2. 5x100
3. 4x100
4. 3x100

**16. В эстафетном беге палочка передается на отрезке...?**

1. 10 м
2. 12 м
3. 20 м
4. 5 м

**17. В какой обуви играют в волейбол на снегу?**

1. футбольные бутсы
2. носки
3. пляжные носки
4. босиком

**18. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. либеро
2. связующий
3. капитан
4. доигровщик

**19. Как называется вторая передача в волейболе?**

1. прием
2. нижняя передача
3. пас
4. падение

**20. Сколько перерывов можно брать в классическом волейболе в одной партии?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

### **Вариант № 7**

**1. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**2. Сколько всего в заявке игроков может быть в команде в пляжном волейболе?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**3. Сколько всего в заявке игроков может быть в команде в волейболе на снегу?**

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

**4. Сколько очков в одной партии длится игра в волейболе сидя?**

1. 21
2. 20
3. 25
4. 22

**5. Какая минимальная разница должна быть в очках, чтобы закончить партию в волейболе?**

1. 1
2. 2
3. 0
4. 4



**6. Сколько человек на поле в волейболе сидя?**

1. 4
2. 5
3. 6
4. 7

**7. Какое максимальное количество игроков может быть в заявке в команде в классическом волейболе?**

1. 14
2. 6
3. 8
4. 11

**8. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. Либеро
2. Связующий
3. Капитан
4. Доигровщик

**9. Игрок, который играет в зонах 4 / 5 в волейболе, называется...**

1. Диагональный
2. Связующий
3. Доигровщик
4. Либеро

**10. Как называется в волейболе действие игрока на поле, когда мяч перебивается на сторону соперника?**

1. Атакующий удар
2. Нижняя передача
3. Верхняя передача
4. Пас

**11. Протяженность марафонской дистанции?**

1. 200 м
2. 1000 м
3. 42195 м
4. 30 м

**12. Какова длина спринтерской дистанции?**

1. 800 м

2. 5000 м
3. 42195 м
4. 100 м

**13. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, приземление
3. Разбег, толчок, приземление
4. Разбег, подпрыгивание, приземление

**14. Какой из перечисленных видов спорта входит в состав легкой атлетики?**

1. фехтование
2. лыжи
3. метание
4. плавание

**15. Спринт – это...**

1. судья на старте
2. бег на длинные дистанции
3. бег на короткие дистанции
4. метание мяча

**16. Как традиционно называют легкую атлетику?**

1. «царица полей»
2. «королева спорта»
3. «царица наук»
4. «королева без королевства»

**17. Отталкивание в прыжках в длину с места выполняется:**

1. с прыжка
2. с одной ноги
3. с двух ног
4. с разбега

**18. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:**

1. 333 м
2. 400 м
3. 500 м
4. 800 м

**19. Наиболее эффективным упражнением для развития быстроты служит...**

1. бег на короткие дистанции
2. бег на средние дистанции
3. бег на длинные дистанции
4. ходьба

**20. Какая из дистанций считается спринтерской?**

1. 800 м
2. 100 м
3. 1500 м
4. 10000м

**Вариант № 8**

**1. Наиболее эффективным упражнением для развития быстроты служит...**

1. бег на короткие дистанции
2. бег на средние дистанции
3. бег на длинные дистанции
4. ходьба

**2. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:**

1. 333 м
2. 400 м
3. 500 м
4. 800 м

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

1. снимается с соревнований
2. предупреждается
3. ставится на 1м позади всех стартующих
4. участвует в следующем забеге

**4. Нельзя проводить тренировку, если...**

1. плохая погода
2. плохое настроение
3. повышена температура тела
4. завтра выходной

**5. В какой дисциплине применяется разворот на 180 градусов?**

1. прыжок в длину
2. челночный бег
3. эстафетный бег
4. марафон

**6. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега...**

1. с низкого старта
2. с полунизкого старта
3. с высокого старта
4. из положения «упор лежа»

**7. Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды:**

1. «начать!»
2. «побежали!»
3. «хоп!»
4. «марш!»

**8. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:**

1. бег на короткие дистанции
2. бег на средние дистанции
3. бег на длинные дистанции
4. метание молота

**9. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. Либеро
2. Связующий
3. Капитан
4. Доигровщик

**10. Какой из перечисленных видов спорта входит в состав легкой атлетики?**

1. фехтование
2. лыжи
3. метание
4. плавание

**11. Сколько перерывов можно брать в классическом волейболе в одной партии?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**12. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**13. Как называется вторая передача в волейболе?**

1. прием
2. нижняя передача
3. пас

4. падение

**14. В каком виде волейбола присутствует «гандикап»?**

1. Классический волейбол
2. Пляжный волейбол
3. Волейбол на снегу
4. Волейбол сидя

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

1. Диагональный
2. Связующий
3. Доигровщик
4. Либеро

**16. До какого момента осуществляется розыгрыш мяча в волейболе?**

1. До падения мяча на пол
2. до свистка судьи
3. до касания мячом потолка
4. до касания сетки

**17. Время на подачу начинает отсчет с:**

1. Того, как игрок взял мяч на подачу
2. Того, как игрок зашел за лицевую линию
3. Того, как судья дал свисток на иргу
4. Того, как закончилось предыдущее очко

**18. Сколько всего в заявке игроков может быть в команде в классическом волейболе?**

1. 14
2. 6
3. 8
4. 11

**19. Сколько человек на поле в пляжном волейболе?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**20. Сколько человек на поле в волейболе на снегу?**

1. 2
2. 3

3. 4
4. 5

### Вариант № 9

**1. В какой дисциплине применяется разворот на 180 градусов?**

1. прыжок в длину
2. челночный бег
3. эстафетный бег
4. марафон

**2. Наиболее эффективным упражнением для развития взрывной силы мышц ног служит...**

1. подтягивания
2. отжимания
3. челночный бег
4. плавание

**3. Какая попытка засчитывается спортсмену при выполнении прыжка в длину с места?**

1. первая
2. вторая
3. последняя
4. лучшая

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

1. быстрота
2. гибкость
3. выносливость
4. ловкость

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

1. тяжелая атлетика
2. легкая атлетика
3. боулинг
4. голбол

**6. Самая длинная дистанция в легкой атлетике?**

1. спринт
2. кросс
3. марафон
4. бег с препятствиями

**7. Какова длина спринтерской дистанции?**

1. 800 м
2. 5000 м

3. 42195 м
4. 100 м

**8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, приземление
3. Разбег, толчок, приземление
4. Разбег, подпрыгивание, приземление

**9. Какой частью тела измеряется касание пола при прыжках в длину с места?**

1. нога
2. рука
3. голова
4. любой

**10. Сколько попыток дается спортсмену на выполнение прыжка в длину с места?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**11. Сколько всего партий в пляжном волейболе?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**12. Сколько очков в одной партии длится игра в классическом волейболе?**

1. 25
2. 20
3. 21
4. 23

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

1. 1
2. 2
3. 0
4. 3

**14. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. Либеро

2. Связующий
3. Капитан
4. Доигровщик

**15. Сколько секунд дается на подачу в волейболе?**

1. 5
2. 7
3. 8
4. 10

**16. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**17. Как называется вторая передача в волейболе?**

1. прием
2. нижняя передача
3. пас
4. падение

**18. Сколько зон в классическом волейболе?**

1. 7
2. 6
3. 4
4. 2

**19. До какого момента осуществляется розыгрыш мяча в волейболе?**

1. До падения мяча на пол
2. до свистка судьи
3. до касания мячом потолка
4. до касания сетки

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

1. Атакующий удар
2. Нижняя передача
3. Верхняя передача
4. Пас

**Вариант № 10**

**1. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**



1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, приземление
3. Разбег, толчок, приземление
4. Разбег, подпрыгивание, приземление

**2. Протяженность марафонской дистанции?**

1. 200 м
2. 1000 м
3. 42195 м
4. 30 м

**3. Какова длина спринтерской дистанции?**

1. 800 м
2. 5000 м
3. 42195 м
4. 100 м

**4. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, приземление
3. Разбег, толчок, приземление
4. Разбег, подпрыгивание, приземление

**5. Сколько длится перерыв, взятый тренером команды, в классическом волейболе?**

1. 1 минуту
2. 2 минуты
3. 30 секунд
4. 5 минут

**6. Сколько перерывов можно брать в классическом волейболе в одной партии?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4

**7. Какой игрок команды в волейболе, имеет право общаться с судьями, брать перерывы, просить замену игроков?**

1. Либеро
2. Связующий
3. Капитан
4. Доигровщик

**8. В каком виде волейбола присутствует «гандикап»?**

1. Классический волейбол
2. Пляжный волейбол

3. Волейбол на снегу
4. Волейбол сидя

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

1. Диагональный
2. Связующий
3. Доигровщик
4. Либеро

**10. В какой обуви играют в волейбол на снегу?**

1. футбольные бутсы
2. носки
3. пляжные носки
4. босиком

**11. Куда осуществляется приземление в прыжках в длину с разбега?**

1. на маты
2. в прыжковую яму
3. в воду
4. на беговую дорожку

**12. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега...**

1. с низкого старта
2. с полунизкого старта
3. с высокого старта
4. из положения «упор лежа»

**13. Как традиционно называют легкую атлетику?**

1. «царица полей»
2. «королева спорта»
3. «царица наук»
4. «королева без королевства»

**14. Какой из перечисленных видов спорта входит в состав легкой атлетики?**

1. фехтование
2. лыжи
3. метание
4. плавание

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

1. тяжелая атлетика
2. легкая атлетика
3. боулинг

4. голбол

**16. Как называется вторая передача в волейболе?**

1. прием
2. нижняя передача
3. пас
4. падение

**17. Сколько очков в первой партии в волейболе на снегу?**

1. 15
2. 21
3. 25
4. 20

**18. Сколько всего партий в волейболе на снегу?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**19. Сколько человек на поле в пляжном волейболе?**

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

**20. До какого момента осуществляется розыгрыш мяча в волейболе?**

1. До падения мяча на пол
2. до свистка судьи
3. до касания мячом потолка
4. до касания сетки

**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  $45^\circ$
- Б) между бедром и голенью угол  $90^\circ$  или чуть больше, руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч
- В) при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше  $90^\circ$
- 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 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 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 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

