

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

---

КАФЕДРА Адаптивной физической культуры

«Утверждаю»  
Зав. кафедрой   
«26» августа 2020

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
наименование дисциплины / практики

**40.03.01 Юриспруденция**  
шифр и наименование направления подготовки

**Гражданско-правовой**  
наименование профиля подготовки

Составитель / составители: старший преподаватель кафедры АФК М.Н. Бархатов

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры АБК  
протокол № 1 от «16» августа 2020 г.

## Содержание

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

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Таблица 1.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины <sup>1</sup>	Коды компетенций	Оценочные средства - наименование	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Легкая атлетика/ Фитбол-гимнастика	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
2.	Волейбол/ Оздоровительная гимнастика	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
3.	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
4.	Баскетбол	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
5.	Мини-футбол	ОК-8	Тест, реферат	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности

Таблица 2.

Перечень компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<sup>1</sup> Наименование раздела (темы) берется из рабочей программы дисциплины.

## 2. Перечень оценочных средств<sup>2</sup>

Таблица 3.

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Реферат	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Темы рефератов.
2	Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи контрольных нормативов по пройденной теме.	Представление контрольных тестов для студентов основной группы по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, атлетической гимнастике. Представление контрольных тестов для студентов 3 группы инвалидности по общей физической подготовке.
3	Тестирование	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем сдачи письменного ответа из предложенных вариантов по пройденной теме.	Тестовые задания для студентов основной группы: № 1, №2, №3, №4, №5, №6, №7, №8, №9, №10 Тестовые задания для студентов ОБЗ: № 1, №2, №3, №4, №5.

*Приведенный перечень оценочных средств, при необходимости может быть дополнен преподавателем.*

<sup>2</sup> Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

### 3. Описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах формирования компетенций

Таблица 4.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Показатели достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения
	Знает		
<i>ОК-8</i>	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	<p><i>ОК-8 3-1</i> основные средства и методы физического воспитания</p> <p><i>ОК-8 3-2</i> роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>	<p>Имеет не полное или фрагментарное представление об основных средствах и методах физического воспитания; отсутствуют знания об основных средствах и методах особенностей использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>Не знает роли и значимости общей физической подготовки и базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; норм и правил безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>
<i>ОК-8</i>	Базовый уровень Оценка «зачтено»	<p><i>ОК-8 3-1</i> основные средства и методы физического воспитания</p> <p><i>ОК-8 3-2</i> роль и значимость базовых видов</p>	<p>Знает или имеет сформированное, но содержащее отдельные пробелы, представление об основных средствах и методах физического воспитания; что такое физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы; основные понятия об основах физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Отлично ориентируется в теоретических вопросах о роли и значимости общей физической подготовке и базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормах и правилах безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Знает роль и значимость базовых видов спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.</p>

		спорта в воспитании подрастающего поколения; нормы и правила безопасной организации и проведения учебно-тренировочного процесса.	Знает техническое выполнение нормативов по общей физической подготовке и базовым видам спорта.
	Умеет		
Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	<p><i>ОК-8 У-1</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p><i>ОК-8 У-2</i> осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся</p>	<p>Не применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Не умеет развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, анализировать элементы, устанавливать связи между ними</p> <p>Не умеет осуществлять учебно-тренировочный процесс по общей физической подготовке и базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся</p>	
Базовый уровень	<i>ОК-8 У-1</i>	Умеет самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической	

	Оценка «зачтено»	<p>подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p><i>ОК-8 У-2</i> осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся</p>	<p>культуры для совершенствования основных физических качеств. анализировать элементы, устанавливая связи между ними. Самостоятельно развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.</p> <p>Умеет самостоятельно осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта, развивать и совершенствовать двигательные качества для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся.</p>
Владеет			
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено»	<p><i>ОК-8 В-1</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>ОК-8 В-2</i></p>	<p>Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Не владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного</p>



		<p>навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>	<p>достижения должного уровня физической подготовленности.</p>
	<p>Базовый уровень Оценка «зачтено»</p>	<p><i>ОК-8 В-1</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>ОК-8 В-2</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности</p>	<p>Владеет свободно или успешно, но с некоторыми пробелами, владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеет в совершенстве навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).</p>

З (ОК-8): устный опрос, итоговый контроль на зачётах.

У (ОК-8): ситуационные задачи, выполнение индивидуальных заданий, итоговый контроль на зачётах.

В (ОК-8): практические задания, выполнение нормативов, правильность выполнения физических упражнений, итоговый контроль на зачётах

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения**

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Реферат
- Контрольные тесты для оценки двигательной подготовленности
- Тесты

## 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

Контролируемые компетенции: ОК-8

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с Таблицей 4.

**Тесты (с необходимым контрольным результатом для оценки физической подготовленности)**

*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 подготовленности 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 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. Поддача 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



Таблица 6

## 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 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
4. 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
5.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. Либоро

**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 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  $45^\circ$
- 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