

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 01.07.2025 09:23:22  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a6613eaa1e62674b5414998099d3d6b1dc1836

## Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

### Спортивно-педагогические дисциплины 4, 6, 8 семестры

|                            |                                                                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код направления подготовки | 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) |
| Направленность (профиль)   | Адаптивное физическое воспитание                                                                          |
| Форма обучения             | очная                                                                                                     |
| Кафедра-разработчик        | Медико-биологических основ физической культуры                                                            |
| Выпускающая кафедра        | Медико-биологических основ физической культуры                                                            |

### Тестовое задание 4 семестр

| Проверяемая компетенция | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Варианты ответов                                                                           | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПК-10.1                | Рассчитать общую плотность занятия при следующих параметрах: общее время занятия – 40 мин, двигательная активность – 20 мин, педагогически оправданные затраты времени – 18мин, педагогические неоправданные -2 мин.                                                                                                                                                                     |                                                                                            | Высокий               |
| ОПК-10.1                | Вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела без переворота через голову это -<br>(вставьте пропущенное слово)                                                                                                                                                                                                                                             | 1. кувырок;<br>2. перекат;<br>3. переворот боком;<br>4. рондат                             | Средний               |
| УК-7.3<br>ОПК-10.1      | Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:<br>(выбрать один правильный ответ)                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. комбинация;<br>2. программа;<br>3. композиция;<br>3. выступление                        | Средний               |
| ОПК-10.1                | Какими методами учитель может обучать ОРУ на месте?<br>(выберите один неверный ответ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1. по показу;<br>2. по рассказу;<br>3. проходным;<br>4. по разделениям                     | Средний               |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3      | Восстановите соответствие<br><br>1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила.<br><br>2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость.<br><br>3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость.<br><br>4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость.<br><br>(восстановить соответствие) | а. гимнастика;<br><br>б. тяжёлая атлетика;<br><br>в. лёгкая атлетика;<br><br>г. баскетбол. | Высокий               |

|                    |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Для удобства пользования, общеразвивающие упражнения имеют свою классификацию:<br>(восстановить соответствие)                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. по анатомическому признаку:</li> <li>2. по принципу преимущественного воздействия, то есть по воздействию:</li> <li>3. по признаку организации группы:</li> <li>4. по признаку исходного положения: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) из стойки; из седов; из приседов; из положения лежа; из положения упора.</li> <li>б) одиночные; в парах; в тройках; в кругу; на месте; в движении.</li> <li>в) упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи; упражнения для туловища; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для всего тела.</li> <li>г) упражнения на развитие силы; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие ловкости; упражнения на расслабление мышц</li> </ol> </li> </ol> | Высокий |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется.....? (вписать слово)                                                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>A) Гибкость</li> <li>B) Выносливость</li> <li>C) Скорость</li> <li>D) Сила</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Низкий  |
| ОПК-10.1           | Максимальное сгибание туловища называется<br>(вставьте пропущенное слово)                                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полунаклон;</li> <li>2. наклон;</li> <li>3. наклон касаясь;</li> <li>4. наклон прогнувшись</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средний |
| УК-7.3             | Какие методы физического воспитания наиболее эффективны в младшем школьном возрасте 7-9 лет при освоении техники гимнастики?<br><br>(выбрать два правильных ответа) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. метод строго регламентированного упражнения;</li> <li>2. соревновательный;</li> <li>3. метод «Круговой тренировки»;</li> <li>4. игровой</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Средний |
| ОПК-10.1           | При записи отдельного движения учитывается следующая последовательность:<br><br>(расположите в правильном порядке запись ОРУ)                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходное положение – указывается исходное положение ног, рук.</li> <li>2. Порядковый номер упражнения – пишется обязательно римской цифрой</li> <li>3. Направление движения - вправо, влево, назад и т. п.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Высокий |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                    |                                                                                                                                                                                                                                             | <p>4. После указания направления движения ставится запятая и указывается положение или движение рук.</p> <p>5. Счет – указывается арабская цифра. Каждый счет указывается с новой строки, в столбик.</p> <p>6. Название движения - наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.</p> <p>7. Конечное положение.</p> |         |
| ОПК-10.1           | Нагрузкой, направленной на развитие общей выносливости, считается нагрузка на пульсе не выше ....? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                     | <p>A) 120</p> <p>B) 140</p> <p>C) 160</p> <p>D) 180</p>                                                                                                                                                                                                                                                        | Средний |
| УК-7.3             | <p>Установите соответствие параметров измерительным приборам:</p> <p>1. Динамометр</p> <p>2. Калиппер</p> <p>3. Спидометр</p> <p>4. акселерометр</p> <p>5. Анемометр</p> <p>(выберите несколько правильных ответов из заданного списка)</p> | <p>A) Силы</p> <p>B) Скорости</p> <p>C) Ускорения</p> <p>D) толщина кожно-жировой</p> <p>E) Скорости ветра</p>                                                                                                                                                                                                 | Средний |
| ОПК-10.1           | Имеющиеся данные: длина круга – 200м, частота шагов – 2,5 ш/с, ско- рость пробегания – 40 сек. Посчи- тайте длину шагов в см                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Высокий |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Метание мяча проводится в коридор шириной ____ метров.<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                              | <p>A) 5</p> <p>B) 10</p> <p>C) 15</p> <p>D) 20</p>                                                                                                                                                                                                                                                             | Низкий  |
| ОПК-10.1           | Распределение дорожек в финальном забеге на 100м осуществляется по.... (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                 | <p>A) жребию</p> <p>B) по результатам предварительных забегов</p> <p>C) по решению стартера</p> <p>D) определяется представителями команд</p>                                                                                                                                                                  | Низкий  |
| УК-7.3             | В случае показа одинакового результата в прыжках в длину двумя или бо- лее спортсменами места распределя- ются по _____ (выберите один пра- вильный ответ из заданного списка)                                                              | <p>A) лучшему следующему резуль- тату</p> <p>B) назначается перепрыжка</p> <p>B) по жребию</p> <p>Г) кто раньше прыгнул</p> <p>Д) по силе попутного ветра</p>                                                                                                                                                  | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | При одинаковом лучшем результате в прыжках в высоту отдается первен- ство тому, кто ...                                                                                                                                                     | <p>A) потратил всего меньше попы- ток</p> <p>Б) преодолел предельную высоту с меньшего количества попыток</p> <p>В) преодолел предельную вы- соту с первой попытки</p> <p>Г) на усмотрении главного судьи</p>                                                                                                  | Средний |

|                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | 28. К какому разделу игры в баскетбол относится технический элемент – перехват<br>(выбрать один правильный ответ)                           | 1. техника овладения мячом<br>2. техника владения мячом<br>3. тактика защиты 4. прессинг                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Средний |
| ОПК-10.1           | 29. К какому разделу игры в баскетбол относится технический элемент - бросок:<br>(выбрать один правильный ответ)                            | 1. тактика игры в нападении<br>2. техника игры в нападении<br>3. техника игры в защите<br>4. тактика игры в защите                                                                                                                                                                                                                                                          | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | 33. Ловля – это<br>(выбрать один правильный ответ)                                                                                          | - приём в баскетболе дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении;<br>- отвлекающие действия игрока, в нападении применяемые перед осуществлением истинных намерений;<br>- приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия в баскетболе. | Средний |
| ОПК-10.1           | Основным средством в обучении плаванию является (вписать слова)                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Низкий  |
| УК-7.3             | Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это .... (вписать слова)                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Низкий  |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Какой метод используется в плавании при освоении техники спортивных способов плавания? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | 1) метод целостно-конструктивного упражнения<br>2) метод расчленено-конструктивного упражнения<br>3) метод игрового упражнения<br>4) метод интервального упражнения                                                                                                                                                                                                         | Средний |
| ОПК-10.1           | К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения? (вписать слово)                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Средний |
| УК-7.3             | Из каких частей состоит урок по плаванию? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                              | 1) вводная часть, основная, заключительная<br>2) разминка, заминка<br>3) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть<br>4) не делится на части                                                                                                                                                                                                                      | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию.<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка)  | 1) правила соревнований<br>2) разрядные нормы<br>3) положение о соревнованиях<br>4) программа соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                  | Средний |
| ОПК-10.1           | В чем существенная разница между кролем на груди и кролем на спине?                                                                         | 1) положение тела, направление работы рук                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Средний |

|          |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                              |         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|          | (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                                          | 2) положение тела, направление работы рук и ног, дыхание<br>3) положение тела, дыхание<br>4) положение тела, дыхание, направление работы рук |         |
| УК-7.3   | Под какую руку необходимо выполнять вдох при плавании кролем на груди и дыхании на 1,5 плавательного цикла? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего») | 1) под левую<br>2) под правую<br>3) не имеет значения<br>4) под любую                                                                        | Средний |
| ОПК-10.1 | Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее простым в исполнении, но менее скоростным? (выберите несколько ответов из предложенного списка, оценивание «всё или ничего»)     | 1) открытый<br>2) закрытый<br>3) маятник<br>4) сальто                                                                                        | Средний |
| УК-7.3   | К какой фазе относится пронос руки над водой при плавании кролем на груди? (вписать слово)                                                                                                    |                                                                                                                                              | Средний |

### Тестовое задание 6 семестр

| Проверяемая компетенция | Задание                                                                         | Варианты ответов                                                                                                                                                                                                                           | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПК-10.1<br>УК-7.3      | Система комплектования команды по системе "5 + 1" означает что в команде        | 1) пять нападающих и один связующий игрок<br>2) пять игроков второго темпа и один игрок первого темпа<br>3) пять нападающих и один либеро<br>4) пять универсальных игроков и один либеро<br>5) всего один сильный нападающий игрок (лидер) | Низкий                |
| ОПК-10.1                | Волейбол в программе по физической культуре относится к разделу:                | 1. спортивных игр<br>2. циклический вид<br>3. подвижные игры                                                                                                                                                                               | Низкий                |
| УК-7.3                  | Сколько часов(уроков) в программе по физической культуре В.И. Ляха в 11 классе? | А) 10 (18)<br>б) 14(21)<br>В) 12 (20)<br>Г) 20 (14)                                                                                                                                                                                        | Низкий                |
| ОПК-10.1                | При проведении массовых соревнований ширина свободной зоны должна составлять    | 1) не менее 2 м от края площадки<br>2) не менее 1 м от края площадки<br>3) не менее 3 м от края площадки<br>4) не более 1,5 м от края площадки<br>5) не менее 1 м от боковой и не менее 2 м от лицевой линии                               | Низкий                |
| УК-7.3                  | Высота сетки для женских команд составляет (вписать ответ)                      |                                                                                                                                                                                                                                            | Низкий                |

|                    |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Система организации игры в нападении через связующего игрока задней линии позволяет                           | 1) увеличить количество нападающих игроков у сетки до трех человек<br>2) увеличить количество нападающих игроков у сетки до четырех человек<br>3) увеличить количество нападающих игроков у сетки до двух человек<br>4) постоянно иметь у сетки двух нападающих и двух связующих игроков                                                                              | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | В каждой партии тренер может использовать                                                                     | 1) три полных замены или шесть неполных замен<br>2) три неполных замены или шесть полных замен<br>3) две полных замены или четыре неполных замены<br>4) две неполных замены или четыре полных замены                                                                                                                                                                  | Средний |
| УК-7.3             | Двигательная задача при выполнении передачи снизу двумя руками формулируется: (определите правильный порядок) | 1) погасить скорость летящего мяча<br>2) придать ему необходимое направление и скорость<br>3) выполнить перемещение к мячу с наибольшей скоростью и точностью,<br>4) принять исходное положение для передачи                                                                                                                                                          | Средний |
| ОПК-10.1           | Игровое поле в волейболе образовано                                                                           | 1) площадкой вместе со свободной зоной<br>2) игровой зоной вместе со свободной зоной<br>3) игровой площадкой и свободным пространством над площадкой<br>4) игровой площадкой без учета свободной зоны<br>5) свободной зоной и свободным пространством над ней                                                                                                         | Средний |
| УК-7.3             | Основной целью использования тактических комбинаций в волейболе является                                      | 1) выведение нападающего игрока на удар против одиночного, неплотного группового блока, или вообще без блока<br>2) использования двух касаний мяча, или всех трех касаний мяча игроками команды<br>3) совершенствование быстроты и ловкости игроков при перемещениях на передней линии<br>4) выведение нападающего игрока на удар выше блока, или для обманного удара | Средний |
| ОПК-10.1           | Какие из тем тематического планирования относятся к разделу «волейбол» в 8-9 классе?                          | 1) Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.<br>2) Преодоление контруклона                                                                                                                                                                                                                                                                              | Средний |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                    |                                                                                                                                                                                                                                         | 3) Отбивание мяча кулаком через сетку<br>4) Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча                                                                                                                                                                                                                                         |         |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | К тематическому планированию в каком классе относится тема «передача мяча у сетки и в прыжке через сетку»?                                                                                                                              | А) 1 класс<br>Б) 5 класс<br>В) 9 класс<br>Г) 11 класс                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Средний |
| УК-7.3             | Смена формы при одинаковом цвете входит в обязанности                                                                                                                                                                                   | 1) команды хозяев площадки, а на нейтральном поле, стоящей в расписании первой<br>2) команды хозяев площадки, а на нейтральном поле, стоящей в расписании второй<br>3) команды гостей, а на нейтральном поле, стоящей в расписании первой<br>4) команды гостей, а на нейтральном поле, стоящей в расписании второй<br>5) главного судьи | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Данные ошибки являются наиболее типичными при передаче ... двумя руками в работе ног являются: широкое положение стоп по отношению друг к другу, недостаточное сгибание ног в коленных суставах в подготовительной фазе (вписать слово) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Средний |
| ОПК-10.1           | Основной причиной несогласованности движений при передаче сверху двумя руками является: ... начало выпрямления ног в коленных суставах по отношению к началу работы рук (вписать слово)                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Высокий |
| УК-7.1<br>ОПК-10.1 | За соблюдением расстановки подающей командой следит ... судья (вписать слово)                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Высокий |
| УК-7.3             | (1)... начало выпрямления ног является основной причиной несогласованности при выполнении передачи мяча (2) ... двумя руками (впишите слово)                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Высокий |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Последовательность задач обучения передаче снизу двумя руками при расчлененном методе обучения следующая: (определите правильный порядок)                                                                                               | 1) обучить положению кистей<br>2) обучить положению рук<br>3) обучить положению туловища<br>4) обучить положению движению ног<br>5) обучить согласованности всех движений                                                                                                                                                               | Высокий |

|                    |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| УК-7.3             | Выберите наиболее типичные ошибки при выполнении верхней прямой подачи в замахе на начальном этапе подготовки      | 1) недостаточное отведение плеча<br>2) локоть ниже плечевого сустава<br>3) рука излишне согнута и опущена за голову<br>4) слишком энергичное движение в замахе<br>вектор вылета мяча не совпадает с вектором, соединяющим плечевой сустав с кистью | Высокий |
| УК-7.3             | Выберите основные требования для развития быстроты (выбрать один или несколько ответов)                            | 1. Ординарные интервалы отдыха<br>2. Выполнение упражнения с максимальной скоростью<br>3. Использование около предельных отягощений<br>4. Работа на уровне ПАНО                                                                                    | Средний |
| ОПК-10.1           | Факторы влияющие на проявление гибкости (выбрать один или несколько ответов)                                       | 1. ПАНО<br>2. Строение сустава<br>3. И.П. упражнения<br>4. Уровень развития силы мышц, выполняющих движение                                                                                                                                        | Средний |
| УК-7.3             | Проведите соответствие между зоной мощности (по Фарфелю) и видом выносливости                                      | 1. Субмаксимальная зона мощности<br>2. Большая зона мощности<br>3. Умеренная зона мощности<br>А) специальная выносливость<br>Б) общая выносливость                                                                                                 | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Выберите какие формы организации занятий физической культурой и спортом являются обязательными в школьном возрасте | 1. Урок физической культуры<br>2. Физкульт-пауза<br>3. Спортивная тренировка<br>4. Физкультурный праздник                                                                                                                                          | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Выберите основные методы формирования двигательного навыка (выбрать один или несколько ответов)                    | 1. Целостно-конструктивного упражнения<br>2. Расчлененно - конструктивный метод<br>3. Метод сопряженного упражнения<br>4. Метод максимальных усилий                                                                                                | Средний |
| ОПК-10.1           | Факторы, описывающие параметр нагрузки «Объем»                                                                     | 1. Время работы<br>2. Количество повторений<br>3. Количество кругов<br>4. Количество выполненных действий<br>5. ЧСС<br>6. Интенсивность                                                                                                            | Средний |

|                    |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| УК-7.3             | <i>Физические упражнения – это:<br/>(вписать ответ)</i>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Высокий |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | <i>Выберите варианты, наиболее полно описывающие уровень развития физической культуры личности человека</i>                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки,</li> <li>2. метания, плавание, передвижения на лыжах);</li> <li>3. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье,</li> <li>4. <b>Уровень физических качеств;</b></li> <li>5. <b>знания в области физической культуры;</b></li> <li>6. <b>мотивы и интересы к физическому</b></li> <li>7. <b>совершенствованию;</b></li> <li>8. <b>соблюдение гигиены и режима;</b></li> <li>9. <i>Росто-весовые показатели.</i></li> </ol> | Высокий |
| ОПК-10.1           | <i>Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает (вписать ответ)</i> | <i>физическое ... человека;</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Высокий |
| УК-7.3             | <i>Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации сутью и назначением</i>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Высокий |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | <i>Провести соответствие между компонентом сферы физической культуры и спорта и ее целью</i>                                                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт</li> <li>2. Базовая физическая культура</li> <li>3. Реабилитационная физическая культура</li> <li>4. Профессионально-прикладная физическая культура</li> </ol> <p> <i>А – развитие резервных возможностей организма человека;</i><br/> <i>Б - физической подготовленности человека к жизни;</i><br/> <i>В – сохранения и восстановления здоровья;</i><br/> <i>Г – подготовки к профессиональной деятельности.</i> </p>                                                                                                                           | Высокий |

### Тестовое задание 8 семестр

| Проверяемая компетенция | Задание                                                                                                                                                                                       | Варианты ответов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ОПК-10.1<br>УК-7.3      | Коррекционно-развивающие игры это<br><i>(выбрать один правильный ответ)</i>                                                                                                                   | 1. метод воздействия воспитателя (педагога) на сознание учащихся, их волю и чувства с целью формирования у них определенных убеждений и навыков.<br>2. метод, представляет собой систему поэтапных и взаимосвязанных способов работы педагога и учащихся, направленную на достижение.<br>3. метод обучения и воспитания детей с проблемами в развитии.<br>4. метод формирования и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий | Низкий                |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3      | По количеству составу участников игры могут быть:<br><i>(выбрать один правильный ответ)</i>                                                                                                   | 1. индивидуальными, парными, коллективными;<br>2. одинарные, групповые, секционные;<br>3. малогрупповые, межпарные, личностные.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Низкий                |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3      | Учебное пособие в основе которого разработаны коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.<br><i>(выбрать два правильных ответа)</i> | 1. Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев и др., 2002 г.<br>2. И.М.Коротков, Л.В. Былеева, 2002 г.<br>3. Жуков М.Н., 2000 г .<br>4. С.Л. Фетисов, А.М. Фокина, 2015 г.<br>5. Яковлев В. Г. и Ратников В. П., 1997                                                                                                                                                                                                                                                                     | Низкий                |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3      | Программа коррекционной работы при заболевании детским церебральным параличом направлена:<br><i>(выбрать 1 неверный ответ)</i>                                                                | 1. На снижение примитивных рефлексов<br>2. На повышение тонуса мышц<br>3. На повышение двигательной силы<br>4. На развитие способностей удерживать равновесие тела                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Низкий                |
| ОПК-10.1                | Различные коллективные занятия для детей с поражением опорно-двигательного аппарата в первую очередь влияют:<br><i>(выбрать 1 неверный ответ)</i>                                             | 1. Положительно на стабилизацию эмоциональной сферы ребенка.<br>2. Положительно на коррекцию двигательных нарушений<br>3. Отвлекают ребенка от «ухода в болезнь»<br>4. На становление перед ним новых целей                                                                                                                                                                                                                                                              | Низкий                |

|                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| УК-7.3             | Наиболее благоприятный возраст-<br>ной период для развития всех фи-<br>зических качеств не слышащих<br>детей:<br>(выбрать один правильный от-<br>вет)          | 1. 4-6 лет<br>2. 6-8 лет<br>3. 3-5 лет<br>4. 5-9 лет<br>5. 7-10 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | средний |
| ОПК-10.1           | Самооборона – это:<br>(выберите один правильный от-<br>вет из заданного списка)                                                                                | а) целенаправленный и системати-<br>ческий процесс подготовки к руко-<br>пашному бою;<br>б) процесс овладения знаниями об-<br>ласти права и законодательства для<br>эффективной самозащиты в суде;<br>в) целенаправленный процесс ре-<br>ализации комплекса ответных мер,<br>знаний, двигательных умений и<br>навыков, направленных на преду-<br>преждение противоправных дей-<br>ствий против личности, осуществ-<br>ляемый в рамках действующего за-<br>конодательства;<br>г) процесс обезвреживания напада-<br>ющего. | средний |
| УК-7.3             | При организации подвижных игр<br>со слепыми и слабовидящими<br>детьми с особой осторожностью<br>следует относиться к проведению:<br>(выбрать 1 неверный ответ) | А - Динамических эстафет<br>Б - Игровых заданий с сопротивле-<br>нием<br>В - Игровых заданий на месте<br>Г - Игровых заданий с метанием,<br>лазанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Метод дистанционного управле-<br>ния это:<br>(выбрать один правильный от-<br>вет)                                                                              | А - Когда учитель акцентируй вни-<br>мание ученика на сознательно под-<br>черкнутые звуком характер, ско-<br>рость, ритм, темп, мягкость или<br>резкость выполняемого упражне-<br>ния<br>Б - Когда учитель управляет дей-<br>ствиями ученика с расстояния по-<br>средством следующих команд «по-<br>верни направо», «поверни налево»<br>и т.д.<br>В - Когда учитель, взяв руки уче-<br>ника, выполняет движение вместе<br>с ним.                                                                                         | средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | При ознакомлении с неизвестной<br>подвижной игрой слабовидящим<br>и слепым детям необходимо:<br>(выбрать 1 неверный ответ)                                     | А - Предоставление некой степени<br>самостоятельности<br>Б - Ознакомление с игровым про-<br>странством<br>В - Ознакомление с игровыми ак-<br>сессуарами<br>Г - Обыгрывание элементов игро-<br>вой ситуации                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | средний |

|                    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Почему необходимая оборона является общественно полезным деянием:<br><i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>                  | а) позволяет жестко наказать нападающего при совершении общественно опасного деяния;<br>б) воспитывает преступников;<br>в) направлена на предотвращение или пресечение преступлений;<br>г) воспитывает граждан.                                                                                                                                                          | средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Развитие ребенка в игре происходит за счет:<br><i>(выбрать один правильный ответ)</i>                                                             | 1. Высокой эмоциональности игры.<br>2. Коллективного взаимодействия детей<br>3. Взаимодействия друг с другом и со взрослыми.<br>4. Разнообразной направленности ее содержания                                                                                                                                                                                            | средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | К основным физическим приемам самообороны без оружия относятся:<br><i>(выберите несколько ответов из предложенного списка)</i>                    | а) удары,<br>б) маскировка;<br>в) броски;<br>г) умение стрелять.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | средний |
| ОПК-10.1           | Почему необходимая оборона является общественно полезным деянием:<br><i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>                  | а) позволяет жестко наказать нападающего при совершении общественно опасного деяния;<br>б) воспитывает преступников;<br>в) направлена на предотвращение или пресечение преступлений;<br>г) воспитывает граждан.                                                                                                                                                          | средний |
| УК-7.3             | Основа самообороны – это:<br><i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i>                                                          | а) уметь драться;<br>б) законность ответных действий;<br>в) не навредить нападающему;<br>г) если ты прав, то можешь делать с преступником все что угодно.                                                                                                                                                                                                                | средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | В организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки.<br><i>(выберите два неверных ответа)</i> | 1. Выбор игры.<br>2. Подготовка места для игры<br>3. Подготовка инвентаря.<br>4. Разметка площадки.<br>5. Расстановка играющих<br>6. Классный час<br>7. Объяснение правил и хода игры<br>8. Назначение водящих.<br>9. Распределение по командам<br>10. Судейство.<br>11. Дозировка нагрузки.<br>12. Окончание игры<br>13. Родительское собрание<br>14. Подведение итогов | Высокий |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Возрастные особенности их физического и психического развития.<br>1. 7—9 лет<br>2. 10—12 лет<br>3. 13—15 лет<br>4. 16—17 лет                      | А.....в этом возрастном периоде сосредоточивается внимание на тактике и результатах игры, проявляя большую самостоятельность. Многие из них с удовольствием берут на себя роль лидера, капитана                                                                                                                                                                          | Высокий |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                    | <i>(расположите перемешанные элементы в правильном порядке)</i>                                                                                                                                                                                          | <p>команды, организовывая согласованные действия играющих.</p> <p>Б.....это период интенсивного развития и перестройки всего организма. Усиленно растут костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая система теперь мгновенно реагирует на физическую нагрузку и сравнительно быстро восстанавливается. Более развитое логическое мышление, способность к анализу и обобщению определяют мотивы поведения.</p> <p>В.....в этот период наблюдается заметное развитие координационных возможностей, силы, быстроты, что ведет к лучшему управлению своим телом и способности к более сложным подвижным играм.</p> <p>Г.....этот период отличаются особой подвижностью, неустойчивостью внимания, постоянной потребностью в движении. Однако их организм еще не готов к длительному напряжению, силы таких детей быстро истощаются, но после игры довольно быстро восстанавливаются.</p> |         |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | <p>Организация подвижных игр детей с нарушениями в развитии в условиях летнего оздоровительного лагеря имеет свои особенности, которые прежде всего обусловлены составом отдыхающих, характеризующимся:</p> <p><i>(выберите три неверных ответа)</i></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. большим возрастным диапазоном;</li> <li>2. разными формами патологии и, следовательно, разными медицинскими показаниями и противопоказаниями к тем или иным физическим упражнениям;</li> <li>3. лица с одинаковыми показаниями в диагнозе и нозологическими группами;</li> <li>4. разным состоянием сохранных функций;</li> <li>5. разным уровнем двигательного опыта, развития физических и психомоторных качеств;</li> <li>6. дети одинакового возраста и физической подготовленности</li> <li>7. разным отношением к двигательной активности, в том числе к подвижным играм;</li> <li>8. наличием здоровых детей, родителей, помощников.</li> <li>9. много желающих играть в игры</li> </ol>                                                                                                                                                | Высокий |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Зоны интенсивности для игр с разной степенью подвижности:                                                                                                                                                                                                | А. Игры длительностью 2—3 минуты, но повторяются такие игры многократно. Как правило, в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | средний |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|          | <p>1. ЧСС до 100 уд/мин — зона са- мой низкой интенсивности.</p> <p>2. ЧСС 100—120 уд/мин — зона умеренной интенсивности.</p> <p>3. ЧСС 120—140 уд/мин — зона тонизирующей нагрузки.</p> <p>4. ЧСС 140—160 уд/мин — зона тренирующего воздействия.</p> <p>5. ЧСС 150—160 уд/мин — игры переходные к спортивным и требуют длительного поддержания работоспособности.</p> <p><i>(расположите перемешанные элементы в правильном порядке)</i></p> | <p>одно игровое занятие включаются 2—3 хорошо освоенные игры и 1—2 новые. Тренирующее воздействие достигается за счет суммарной ве- личины нагрузки.</p> <p>Б. Игры характеризуются тем, что многократные усилия (ускорения в беге, прыжки через скакалку, ведение мяча и т.п.) в течение 10—15 секунд сменяются снижением интенсивности игры или отдыхом, а затем снова и снова повторяются.</p> <p>В. Игры вызывают не только фи- зическую нагрузку, но и эмоцио- нальное напряжение, они связаны с азартом, принятием самостоятель- ных решений, выдумкой, комбина- торикой, фантазией, поиском наиболее рациональной техники и тактики, игры переходные к спор- тивным.</p> <p>Г. Игры, продолжительность иг- рового занятия 10—15 минут, вклю- чая паузы для отдыха. В течение дня эти игры можно предлагать неодно- кратно детям любой группы заболе- ваний.</p> <p>Д.. Игры развивают внимание, четкость и слаженность движений, быстроту реакции, координацию движений (особенно мелких и сред- них мышечных групп). Продолжи- тельность одной игры 3 —5 минут (повторяется 3—4 раза).</p> |         |
| ОПК-10.1 | Что такое аэробика -<br>(выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>А. комплекс упражнений, в кото- рых дыхательные движения сочета- ются с движением тела, опорно- двигательного аппарата</p> <p>Б. соответствие различных спор- тивных упражнений, занятий и про- чих способов улучшения здоровья, коррективки фигуры и общего укрепления организма</p> <p>В. основные средства защиты из спортивных и восточных едино- борств</p> <p>Г. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Средний |
| УК-7.3   | Суть метода ... усилий, который способствует развитию ско- ростно-силовых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>А. больших</p> <p>Б. повторных</p> <p>В. динамических</p> <p>Г. средних</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Средний |

|                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                    | качеств, заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой комбинированных (вписать нужное слово) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Что означает термин «фитнес»? (выберите один правильный ответ из заданного списка)                                                                                            | А. Физическое совершенствование<br>Б. Занятия в тренажерном зале<br>В. Единство физического, духовного, интеллектуального развития<br>Г. Вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.                                                        | Средний |
| УК-7.3             | Установите соответствие к данным терминам                                                                                                                                     | 1.Прыжок ноги врозь - ноги вместе -?<br>2. Выпад -?<br>3. Сгибание голени назад -?<br>4. Базовый шаг –?<br><br>А. Lunge<br>Б. Basic Step<br>В. Jumping Jack<br>Г. Curl, Leg-Curl                                                                                                                                                                                             | Средний |
| ОПК-10.1           | Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)? (вписать слово)                                                                                                     | А. соответствие<br>Б. совокупность<br>В. гимнастика<br>Г. последовательность                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Средний |
| УК-7.3             | Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»? (вписать слово)                                                                                       | А. Алексей Немов<br>Б. Грег Глассман<br>В. Ли Нин<br>Г. Лукас Паркер                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Средний |
| ОПК-10.1           | Установите соответствие к данным понятиям                                                                                                                                     | 1. Абсолютная сила -?<br>2. Сила -?<br>3. Относительная сила -?<br><br>А. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжении)<br>Б. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса<br>В. это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Возраст и основная направленность занятий аэробикой (установите соответствие)                                                                                                 | 1. До 6 лет -<br>2. 6-10 лет -<br>3. 10-12 лет -<br>4. 18-40 лет -<br>5. 40-60 лет -                                                                                                                                                                                                                                                                                         | средний |

|                    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                    |                                                                                                                                                                                                              | <p>А. используются все виды аэробики</p> <p>Б. танцевальные движения и по- движные игры</p> <p>В. возрастает роль разновидностей аэробики с широким использованием психорегулирующих средств – активной йоги и т.д.</p> <p>Г. базовая классическая аэробика, степ-аэробика, аэробика с различными предметами, аквааэробика, простейшие танцевальные виды аэробики и др.</p> <p>Д. базовая классическая аэробика, степ-фанк-аэробика, джаз-аэробика, хип-хоп, аэробика с различными предметами, аквааэробика и др.</p> |         |
| ОПК-10.1           | Выделите несколько методов разучивания комбинаций (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. метод линейной прогрессии;</li> <li>2. метод «от головы к хвосту»;</li> <li>3. метод зигзага;</li> <li>4. метод сложения;</li> <li>5. метод квадрата;</li> <li>6. собственно блок-метод</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                          | Высокий |
| УК-7.3             | Полное дыхание состоит из трех элементов (выберите несколько правильных ответов из заданного списка)                                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. диафрагмальное, или нижнее, дыхание;</li> <li>2. грудное, или среднее, дыхание;</li> <li>3. ключичное, или верхнее, дыхание;</li> <li>4. грудное, или нижнее, дыхание;</li> <li>5. диафрагмальное, или среднее, дыхание</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                          | Средний |
| ОПК-10.1<br>УК-7.3 | Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат ... (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. разрядные нормативы и требования по видам спорта;</li> <li>2. методики занятий физическими упражнениями;</li> <li>3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;</li> <li>4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания;</li> <li>5. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению;</li> <li>6. перечень конкретных норм и требований</li> </ol>                                                               | Высокий |