

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 15.06.2026 12:38:19
 Уникальный программный ключ:
 e3ab8f3eaa1e62b74b341499809969d0b1dc1836

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 - _____ (вставьте пропущенное слово) | 1. кувырок; 2. перекат; 3. переворот боком; 4. рондат | Средний |
| УК-7.3 ОПК-10.1 | Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется: (выбрать один правильный ответ) | 1. комбинация; 2. программа; 3. композиция; 3. выступление | Средний |
| ОПК-10.1 | Какими методами учитель может обучать ОРУ на месте? (выберите один неверный ответ) | 1. по показу; 2. по рассказу; 3. проходным; 4. по разделениям | Средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Восстановите соответствие 1. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как сила. 2. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как гибкость. 3. Этот вид спорта развивает такое физическое качество как ловкость. 4. Этот вид спорта развивает такие физические качества, как быстроту и выносливость. (восстановить соответствие) | а. гимнастика; б. тяжёлая атлетика; в. лёгкая атлетика; г. баскетбол. | Высокий |

| | | | |
|--------------------|---|---|---------|
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Для удобства пользования, общеразвивающие упражнения имеют свою классификацию: (восстановить соответствие) | <ol style="list-style-type: none"> 1. по анатомическому признаку: 2. по принципу преимущественного воздействия, то есть по воздействию: 3. по признаку организации группы: 4. по признаку исходного положения: <ol style="list-style-type: none"> а) из стоек; из седов; из приседов; из положения лежа; из положения упора. б) одиночные; в парах; в тройках; в кругу; на месте; в движении. в) упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи; упражнения для туловища; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для всего тела. г) упражнения на развитие силы; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие ловкости; упражнения на расслабление мышц | Высокий |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Физическая способность человека выполнять движение с необходимой амплитудой называется? (вписать слово) | <ol style="list-style-type: none"> A) Гибкость B) Выносливость C) Скорость D) Сила | Низкий |
| ОПК-10.1 | Максимальное сгибание туловища называется _____ (вставьте пропущенное слово) | <ol style="list-style-type: none"> 1. полунаклон; 2. наклон; 3. наклон касаясь; 4. наклон прогнувшись | Средний |
| УК-7.3 | Какие методы физического воспитания наиболее эффективны в младшем школьном возрасте 7-9 лет при освоении техники гимнастики? (выбрать два правильных ответа) | <ol style="list-style-type: none"> 1. метод строго регламентированного упражнения; 2. соревновательный; 3. метод «Круговой тренировки»; 4. игровой | Средний |
| ОПК-10.1 | При записи отдельного движения учитывается следующая последовательность: (расположите в правильном порядке запись ОРУ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение – указывается исходное положение ног, рук. 2. Порядковый номер упражнения – пишется обязательно римской цифрой 3. Направление движения - вправо, влево, назад и т. п. | 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 | Установите соответствие параметров измерительным приборам: 1.Динамометр 2.Калиппер 3.Спидометр 4.акселерометр 5.Анемометр (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | <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, скорость пробегания – 40 сек. Посчитайте длину шагов в см | | Высокий |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Метание мяча проводится в коридор шириной ___ метров. (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 более спортсменами места распределяются по _____ (выберите один правильный ответ из заданного списка) | <p>A) лучшему следующему результату</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 УК-7.3 | При одинаковом лучшем результате в прыжках в высоту отдается первенство тому, кто ... | <p>A) потратил всего меньше попыток</p> <p>Б) преодолел предельную высоту с меньшего количества попыток</p> <p>В) преодолел предельную высоту с первой попытки</p> <p>Г) на усмотрении главного судьи</p> | Средний |

| | | | |
|--------------------|---|---|---------|
| ОПК-10.1 УК-7.3 | 28. К какому разделу игры в баскетбол относится технический элемент – перехват (выбрать один правильный ответ) | 1. техника овладения мячом 2. техника владения мячом 3. тактика защиты 4. прессинг | Средний |
| ОПК-10.1 | 29. К какому разделу игры в баскетбол относится технический элемент - бросок: (выбрать один правильный ответ) | 1. тактика игры в нападении 2. техника игры в нападении 3. техника игры в защите 4. тактика игры в защите | Средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | 33. Ловля – это (выбрать один правильный ответ) | - приём в баскетболе дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении; - отвлекающие действия игрока, в нападении применяемые перед осуществлением истинных намерений; - 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 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 2) метод расчленено-конструктивного упражнения 3) метод игрового упражнения 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 2) разминка, заминка 3) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть 4) не делится на части | Средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Назовите основной документ, регламентирующий организацию соревнований по плаванию. (выберите один правильный ответ из заданного списка) | 1) правила соревнований 2) разрядные нормы 3) положение о соревнованиях 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 3) положение тела, дыхание 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 2) под правую 3) не имеет значения 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 2) закрытый 3) маятник 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 УК-7.3 | Система комплектования команды по системе "5 + 1" означает что в команде | 1) пять нападающих и один связующий игрок 2) пять игроков второго темпа и один игрок первого темпа 3) пять нападающих и один либеро 4) пять универсальных игроков и один либеро 5) всего один сильный нападающий игрок (лидер) | Низкий |
| ОПК-10.1 | Волейбол в программе по физической культуре относится к разделу: | 1. спортивных игр 2. циклический вид 3. подвижные игры | Низкий |
| УК-7.3 | Сколько часов(уроков) в программе по физической культуре В.И. Ляха в 11 классе? | А) 10 (18) б) 14(21) В) 12 (20) Г) 20 (14) | Низкий |
| ОПК-10.1 | При проведении массовых соревнований ширина свободной зоны должна составлять | 1) не менее 2 м от края площадки 2) не менее 1 м от края площадки 3) не менее 3 м от края площадки 4) не более 1,5 м от края площадки 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 УК-7.3 | Система организации игры в нападении через связующего игрока задней линии позволяет | <ol style="list-style-type: none"> 1) увеличить количество нападающих игроков у сетки до трех человек 2) увеличить количество нападающих игроков у сетки до четырех человек 3) увеличить количество нападающих игроков у сетки до двух человек 4) постоянно иметь у сетки двух нападающих и двух связующих игроков | Средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | В каждой партии тренер может использовать | <ol style="list-style-type: none"> 1) три полных замены или шесть неполных замен 2) три неполных замены или шесть полных замен 3) две полных замены или четыре неполных замены 4) две неполных замены или четыре полных замены | Средний |
| УК-7.3 | Двигательная задача при выполнении передачи снизу двумя руками формулируется: (определите правильный порядок) | <ol style="list-style-type: none"> 1) погасить скорость летящего мяча 2) придать ему необходимое направление и скорость 3) выполнить перемещение к мячу с наибольшей скоростью и точностью, 4) принять исходное положение для передачи | Средний |
| ОПК-10.1 | Игровое поле в волейболе образвано | <ol style="list-style-type: none"> 1) площадкой вместе со свободной зоной 2) игровой зоной вместе со свободной зоной 3) игровой площадкой и свободным пространством над площадкой 4) игровой площадкой без учета свободной зоны 5) свободной зоной и свободным пространством над ней | Средний |
| УК-7.3 | Основной целью использования тактических комбинаций в волейболе является | <ol style="list-style-type: none"> 1) выведение нападающего игрока на удар против одиночного, неплотного группового блока, или вообще без блока 2) использования двух касаний мяча, или всех трех касаний мяча игроками команды 3) совершенствование быстроты и ловкости игроков при перемещениях на передней линии 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? | <ol style="list-style-type: none"> 1) Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. 2) Преодоление контруклона | Средний |

| | | | |
|--------------------|---|---|---------|
| | | 3) Отбивание мяча кулаком через сетку 4) Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | К тематическому планированию в каком классе относится тема «передача мяча у сетки и в прыжке через сетку»? | А) 1 класс Б) 5 класс В) 9 класс 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 2) команды хозяев площадки, а на нейтральном поле, стоящей в расписании второй 3) команды гостей, а на нейтральном поле, стоящей в расписании первой 4) команды гостей, а на нейтральном поле, стоящей в расписании второй 5) главного судьи | Средний |
| ОПК-10.1 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 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 УК-7.3 | Последовательность задач обучения передаче снизу двумя руками при расчлененном методе обучения следующая: (определите правильный порядок) | 1) обучить положению кистей 2) обучить положению рук 3) обучить положению туловища 4) обучить положению движению ног 5) обучить согласованности всех движений | Высокий |

| | | | |
|--------------------|--|--|---------|
| УК-7.3 | Выберите наиболее типичные ошибки при выполнении верхней прямой подачи в замахе на начальном этапе подготовки | <ol style="list-style-type: none"> 1) недостаточное отведение плеча 2) локоть ниже плечевого сустава 3) рука излишне согнута и опущена за голову 4) слишком энергичное движение в замахе <p>вектор вылета мяча не совпадает с вектором, соединяющим плечевой сустав с кистью</p> | Высокий |
| УК-7.3 | Выберите основные требования для развития быстроты (выбрать один или несколько ответов) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ординарные интервалы отдыха 2. Выполнение упражнения с максимальной скоростью 3. Использование около предельных отягощений 4. Работа на уровне ПАНО | Средний |
| ОПК-10.1 | Факторы влияющие на проявление гибкости (выбрать один или несколько ответов) | <ol style="list-style-type: none"> 1. ПАНО 2. Строение сустава 3. И.П. упражнения 4. Уровень развития силы мышц, выполняющих движение | Средний |
| УК-7.3 | Проведите соответствие между зоной мощности (по Фарфелю) и видом выносливости | <ol style="list-style-type: none"> 1. Субмаксимальная зона мощности 2. Большая зона мощности 3. Умеренная зона мощности <p>А) специальная выносливость Б) общая выносливость</p> | Средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Выберите какие формы организации занятий физической культурой и спортом являются обязательными в школьном возрасте | <ol style="list-style-type: none"> 1. Урок физической культуры 2. Физкульт-пауза 3. Спортивная тренировка 4. Физкультурный праздник | Средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Выберите основные методы формирования двигательного навыка (выбрать один или несколько ответов) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Целостно-конструктивного упражнения 2. Расчлененно - конструктивный метод 3. Метод сопряженного упражнения 4. Метод максимальных усилий | Средний |
| ОПК-10.1 | Факторы, описывающие параметр нагрузки «Объем» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Время работы 2. Количество повторений 3. Количество кругов 4. Количество выполненных действий 5. ЧСС 6. Интенсивность | Средний |

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

Тестовое задание 8 семестр

| Проверяемая компетенция | Задание | Варианты ответов | Тип сложности вопроса |
|-------------------------|--|--|-----------------------|
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Коррекционно-развивающие игры это _____ (выбрать один правильный ответ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. метод воздействия воспитателя (педагога) на сознание учащихся, их волю и чувства с целью формирования у них определенных убеждений и навыков. 2. метод, представляет собой систему поэтапных и взаимосвязанных способов работы педагога и учащихся, направленную на достижение. 3. метод обучения и воспитания детей с проблемами в развитии. 4. метод формирования и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий | Низкий |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | По количеству составу участников игры могут быть: (выбрать один правильный ответ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. индивидуальными, парными, коллективные; 2. одинарные, групповые, секционные; 3. малогрупповые, межпарные, личностные. | Низкий |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Учебное пособие в основе которого разработаны коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. (выбрать два правильных ответа) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Л.В. Шапкина, С.П. Евсеев и др., 2002 г. 2. И.М.Коротков, Л.В. Былеева, 2002 г. 3. Жуков М.Н., 2000 г . 4. С.Л. Фетисов, А.М. Фокина, 2015 г. 5. Яковлев В. Г. и Ратников В. П., 1997 | Низкий |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Программа коррекционной работы при заболевании детским церебральным параличом направлена: (выбрать 1 неверный ответ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. На снижение примитивных рефлексов 2. На повышение тонуса мышц 3. На повышение двигательной силы 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: (выбрать 1 неверный ответ) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Положительно на стабилизацию эмоциональной сферы ребенка. 2. Положительно на коррекцию двигательных нарушений 3. Отвлекают ребенка от «ухода в болезнь» 4. На становление перед ним новых целей | Низкий |

| | | | |
|--------------------|---|--|---------|
| УК-7.3 | Наиболее благоприятный возраст-ной период для развития всех физических качеств не слышащих детей: (выбрать один правильный ответ) | 1. 4-6 лет 2. 6-8 лет 3. 3-5 лет 4. 5-9 лет 5. 7-10 лет | средний |
| ОПК-10.1 | Самооборона – это: (выберите один правильный ответ из заданного списка) | а) целенаправленный и систематический процесс подготовки к рукопашному бою; б) процесс овладения знаниями области права и законодательства для эффективной самозащиты в суде; в) целенаправленный процесс реализации комплекса ответных мер, знаний, двигательных умений и навыков, направленных на предупреждение противоправных действий против личности, осуществляемый в рамках действующего законодательства; г) процесс обезвреживания нападающего. | средний |
| УК-7.3 | При организации подвижных игр со слепыми и слабовидящими детьми с особой осторожностью следует относиться к проведению: (выбрать 1 неверный ответ) | А - Динамических эстафет Б - Игровых заданий с сопротивлением В - Игровых заданий на месте Г - Игровых заданий с метанием, лазанием | средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Метод дистанционного управления это: (выбрать один правильный ответ) | А - Когда учитель акцентирует внимание ученика на сознательно подчеркнутые звуком характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполняемого упражнения Б - Когда учитель управляет действиями ученика с расстояния посредством следующих команд «поверни направо», «поверни налево» и т.д. В - Когда учитель, взяв руки ученика, выполняет движение вместе с ним. | средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | При ознакомлении с неизвестной подвижной игрой слабовидящим и слепым детям необходимо: (выбрать 1 неверный ответ) | А - Предоставление некой степени самостоятельности Б - Ознакомление с игровым пространством В - Ознакомление с игровыми аксессуарами Г - Обыгрывание элементов игровой ситуации | средний |

| | | | |
|--------------------|---|--|---------|
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Почему необходимая оборона является общественно полезным деянием: <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i> | а) позволяет жестко наказать нападающего при совершении общественно опасного деяния; б) воспитывает преступников; в) направлена на предотвращение или пресечение преступлений; г) воспитывает граждан. | средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Развитие ребенка в игре происходит за счет: <i>(выбрать один правильный ответ)</i> | 1. Высокой эмоциональности игры. 2. Коллективного взаимодействия детей 3. Взаимодействия друг с другом и со взрослыми. 4. Разнообразной направленности ее содержания. | средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | К основным физическим приемам самообороны без оружия относятся: <i>(выберите несколько ответов из предложенного списка)</i> | а) удары, б) маскировка; в) броски; г) умение стрелять. | средний |
| ОПК-10.1 | Почему необходимая оборона является общественно полезным деянием: <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i> | а) позволяет жестко наказать нападающего при совершении общественно опасного деяния; б) воспитывает преступников; в) направлена на предотвращение или пресечение преступлений; г) воспитывает граждан. | средний |
| УК-7.3 | Основа самообороны – это: <i>(выберите один правильный ответ из заданного списка)</i> | а) уметь драться; б) законность ответных действий; в) не навредить нападающему; г) если ты прав, то можешь делать с преступником все что угодно. | средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | В организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки. <i>(выберите два неверных ответа)</i> | 1. Выбор игры. 2. Подготовка места для игры 3. Подготовка инвентаря. 4. Разметка площадки. 5. Расстановка играющих 6. Классный час 7. Объяснение правил и хода игры 8. Назначение водящих. 9. Распределение по командам 10. Судейство. 11. Дозировка нагрузки. 12. Окончание игры 13. Родительское собрание 14. Подведение итогов | Высокий |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Возрастные особенности их физического и психического развития. 1. 7—9 лет 2. 10—12 лет 3. 13—15 лет 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 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"> 1. большим возрастным диапазоном; 2. разными формами патологии и, следовательно, разными медицинскими показаниями и противопоказаниями к тем или иным физическим упражнениям; 3. лица с одинаковыми показаниями в диагнозе и нозологическими группами; 4. разным состоянием сохранных функций; 5. разным уровнем двигательного опыта, развития физических и психомоторных качеств; 6. дети одинакового возраста и физической подготовленности 7. разным отношением к двигательной активности, в том числе к подвижным играм; 8. наличием здоровых детей, родителей, помощников. 9. много желающих играть в игры | Высокий |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | <p>Зоны интенсивности для игр с разной степенью подвижности:</p> | <p>А. Игры длительностью 2—3 минуты, но повторяются такие игры многократно. Как правило, в</p> | средний |

| | | | |
|----------|--|--|---------|
| | <p>1. ЧСС до 100 уд/мин — зона самой низкой интенсивности.</p> <p>2. ЧСС 100—120 уд/мин — зона умеренной интенсивности.</p> <p>3. ЧСС 120—140 уд/мин — зона тонирующей 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 величины 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 физическую нагрузку, но и эмоциональное напряжение, они связаны с азартом, принятием самостоятельных решений, выдумкой, комбинаторикой, фантазией, поиском наиболее рациональной техники и тактики, игры переходные к спортивным.</p> <p>Г. Игры, продолжительность игрового занятия 10—15 минут, включая паузы для отдыха. В течение дня эти игры можно предлагать неоднократно детям любой группы заболеваний.</p> <p>Д. Игры развивают внимание, четкость и слаженность движений, быстроту реакции, координацию движений (особенно мелких и средних мышечных групп). Продолжительность одной игры 3—5 минут (повторяется 3—4 раза).</p> | |
| ОПК-10.1 | <p>Что такое аэробика - (выберите один правильный ответ из заданного списка)</p> | <p>А. комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата</p> <p>Б. соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма</p> <p>В. основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств</p> <p>Г. одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм</p> | Средний |
| УК-7.3 | <p>Суть метода ... усилий, который способствует развитию скоростно-силовых</p> | <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 УК-7.3 | Что означает термин «фитнес»? (выберите один правильный ответ из заданного списка) | А. Физическое совершенствование Б. Занятия в тренажерном зале В. Единство физического, духовного, интеллектуального развития 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 -? 2. Выпад -? 3. Сгибание голени назад -? 4. Базовый шаг –? А. Lunge Б. Basic Step В. Jumping Jack Г. Curl, Leg-Curl | Средний |
| ОПК-10.1 | Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)? (вписать слово) | А. соответствие Б. совокупность В. гимнастика Г. последовательность | Средний |
| УК-7.3 | Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»? (вписать слово) | А. Алексей Немов Б. Грег Глассман В. Ли Нин Г. Лукас Паркер | Средний |
| ОПК-10.1 | Установите соответствие к данным понятиям | 1. Абсолютная сила -? 2. Сила -? 3. Относительная сила -? А. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжении) Б. сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса В. это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. | Средний |
| ОПК-10.1 УК-7.3 | Возраст и основная направленность занятий аэробикой (установите соответствие) | 1. До 6 лет - 2. 6-10 лет - 3. 10-12 лет - 4. 18-40 лет - 5. 40-60 лет - | средний |

| | | | |
|--------------------|--|---|---------|
| | | <p>А. используются все виды аэробики</p> <p>Б. танцевальные движения и подвижные 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"> 1. метод линейной прогрессии; 2. метод «от головы к хвосту»; 3. метод зигзага; 4. метод сложения; 5. метод квадрата; 6. собственно блок-метод | Высокий |
| УК-7.3 | Полное дыхание состоит из трех элементов (выберите несколько правильных ответов из заданного списка) | <ol style="list-style-type: none"> 1. диафрагмальное, или нижнее, дыхание; 2. грудное, или среднее, дыхание; 3. ключичное, или верхнее, дыхание; 4. грудное, или нижнее, дыхание; 5. диафрагмальное, или среднее, дыхание | Средний |
| ОПК-10.1 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"> 1. разрядные нормативы и требования по видам спорта; 2. методики занятий физическими упражнениями; 3. общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания; 4. научно обоснованные задачи и средства физического воспитания; 5. комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению; 6. перечень конкретных норм и требований | Высокий |