

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУБКИНСКИЙ ГОРНО-ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**ИТОГОВЫЙ ТЕСТ
По физической культуре лицам с ограниченными
возможностями**

по учебной дисциплине « Физическая культура»
адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки
рабочих
из числа лиц с ограниченными возможностями
по профессии 13249 «Кухонный работник»
19727 «Штукатур»»

2022 г.

Методические рекомендации созданы в помощь слушателям с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно - цикловой
комиссии в сфере легкой
промышленности и сферы услуг
Протокол № _____ от _____

_____ / Королева Е. А. /

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора

_____ **Гаркушова М.В.**

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Губкинский горно-
политехнический колледж»

Разработчик: Селезнева О.А ОГАПОУ «Губкинский горно-
политехнический колледж»

Итоговый тест по физической культуре для лиц с ограниченными возможностями

Ф.И. _____ группа _____

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

а) переоценивают свои возможности,

б) следуют указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

15. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

а) признавали победителем,

б) секли лавровым венком,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

Ключи: 1-а; 2-б; 3-б; 4-в; 5-б; 6-а; 7-а; 8-б; 9-б; 10-а; 11-в; 12-б; 13-б; 14-в; 15-г.

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»