**Адаптированные контрольные тесты для детей с ослабленным здоровьем**

Важное место в современных условиях общего образования занимает функциональная грамотность и социальная адаптация учащихся. Эти функции предоставляют направленность целей на формирование социально грамотной и социально мобильной личности, осознающей свои гражданские права и обязанности. Достижение этих целей возможно лишь при понимании учащимися значения физкультурного образования играющего важную роль в формировании физической культуры личности.

Мною были составлены адаптированные тесты для детей с ослабленным здоровьем, которые позволят учащимся получить теоретические знания о физической культуре. Тесты ориентированы на последовательное освоение учащимися социальных и психолого-педагогических, анатомо-физиологических и методических основ системы физического воспитания. Основные вопросы были взяты из учебников «Физическая культура». Эти знания позволят учащимся самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в разных направлениях.

Аттестация учащихся с ослабленным здоровьем состоит из двух частей: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть позволяет педагогу оценить знания учащихся по примерным вопросам в виде устного опроса. Практическая часть позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий: составлять и выполнять комплексы упражнений для индивидуальных занятий;выполнять комплексы упражнений на развитие дыхательной системы, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и т.д. В практической части необходимо осуществлять дифференцированный подход к учащимся, учитывая состояние их здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности.

Не все учащиеся станут великими спортсменами, но любовь к спорту, к ежедневным самостоятельным занятиям поможет им уверенно начать новый этап жизни после окончания школы.

**Адаптированные контрольные тесты по физической культуре 5-9 классы для детей с ослабленным здоровьем**

**Легкая атлетика**

1. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

а) бег;  
б) прыжки;  
в) подвижные игры;  
г) спортивная ходьба;  
д) метание.

Правильный ответ: «в»

2. Напишите виды бега.

Правильный ответ: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, эстафетный бег;

3. Сколько фаз в беге?

а) 1;  
б) 4;  
в) 2;  
г) 3.

Правильный ответ: «б»

4. Что входит в состав опорно-двигательной системы?

а) мышцы;  
б) нервы;  
в) скелет;  
г) кровь.

Правильный ответ: «в»

5. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «быстрее, выше, сильнее»;  
б) « быстрее, дальше, выше»;  
в) «будь всегда первым»;  
г) «спорт, здоровье, радость».

Правильный ответ: «а»

6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».

а) Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;  
б) Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;  
в) Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

Правильный ответ: «б»

7. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

а) упражнения на развитие выносливости;  
б) упражнения на гибкость и координацию движений;  
в) бег и общеразвивающие упражнения.

Правильный ответ: «в»

8. Недостаток, какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

а) «А»;  
б) «В1»;  
в) «С»;  
г) «Д».

Правильный ответ: «а»

9. Особо важное значение разминка приобретает при воспитании:

а) быстроты;  
б) гибкости;  
в) выносливости;  
г) силы.

Правильный ответ: «б»

10. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?

а) показатели бега на короткие дистанции;  
б) способность много раз повторять заданное движение;  
в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

Правильный ответ: «в»

**Спортивные игры**

1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?

а) 1934 г.;  
б) 1933 г.;  
в) 1932 г..

Правильный ответ: «в»

2. Какое воздействие на организм человека имеет игра в баскетбол?

а) комплексное воздействие;  
б) целенаправленное воздействие;  
в) индивидуальное воздействие.

Правильный ответ: «в»

3. Какие основные приемы игры вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: стойка баскетболиста, ведение мяча левой и правой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, передача двумя руками от груди, бросок двумя руками от груди, передвижения;

4. В каком году впервые появился волейбол?

а) 1895 г.;  
б) 1892 г.;  
в) 1894 г.

Правильный ответ: «а»

5. Чем первоначально играли в волейбол?

а) шаром;  
б) резиновой камерой;  
в) мячом.

Правильный ответ: «б»

6. Какие качества развиваются в игре волейбол?

а) прыгучесть, ловкость, сила, координация;  
б) быстрота, ловкость, гибкость;  
в) сила, быстрота, прыгучесть.

Правильный ответ: «а»

7. Какая страна является Родиной футбола?

а) Франция;  
б) США;  
в) Англия;  
г) Италия.

Правильный ответ: «в»

8. Перечислите основные приемы игры?

Правильный ответ: передвижения, удар внутренней стороной стопы; ведение мяча

9. Сколько времени длится тайм?

а) 50 мин.;  
б) 45 мин.;  
в) 30 мин.;  
г) 60 мин.

Правильный ответ: «б»

10. В каком году наши футболисты стали победителями Олимпийских игр в Мельбурне?

а) 1956 г.;  
б) 1960 г.;  
в) 1952 г.

Правильный ответ: «а»

**Гимнастика**

1. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: основная гимнастика, спортивная, художественная, аэробика, спортивная аэробика

2. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:

а) всестороннего развития физической подготовленности;  
б) развития выносливости, скорости;  
в) формирования правильной осанки.

Правильный ответ: «а»

3. Строевые упражнения служат…

а) как средства общей физической подготовки;  
б) как средство управления строем;  
в) как средство развития физических качеств.

Правильный ответ: «б»

4. Что называется дистанцией?

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;  
б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;  
в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Правильный ответ: «а»

5. Что такое интервал?

а) расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;  
б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;  
в) расстояние правым и левым флангом в колонне.

Правильный ответ: «б»

6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:

а) на брусьях;  
б) на высокой перекладине;  
в) на гимнастическом бревне.

Правильный ответ: «в»

7. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой на уровне плеч;  
б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;  
в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

Правильный ответ: «а»

8. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:

а) 6 баллов;  
б) 8 баллов;  
в) 10 баллов.

Правильный ответ: «в»

9. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке?

а) энергичное отталкивание ногами;  
б) опора головой о мат;  
в) прижимание к груди согнутых ног.

Правильный ответ: «б»

10. Акробатические упражнения в первую очередь совершают функцию:

а) сердечнососудистой системы;  
б) дыхательной системы;  
в) вестибулярного аппарата.

Правильный ответ: «в»

**Адаптированные контрольные тесты по физической культуре 10-11 классы для детей с ослабленным здоровьем.**

1. Перечислите 3 благополучия здоровья?

Правильный ответ: физическое, духовное, социальное

2. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

а) упражнения, выполняющиеся длительное время;  
б) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

Правильный ответ: «а»

3. Какие физиологические зоны мощности вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: максимальная, субмаксимальная,большая

4. Какая должна быть частота пульса во время средней нагрузки?

а) 120-130 уд./мин.;  
б) 140-150 уд./мин.;  
в) 130-150 уд./мин.

Правильный ответ: «в»

5. Как распределяется объем суточной двигательной активности?

а) 8-9ч. и 13-15ч.; 16-17ч. и 19-20ч.  
б) 7-8ч. и 12-14ч.; 15-16ч. и 20-21ч.  
в) 6-7ч. и 11-12ч.; 14-16ч. и 18-19ч.

Правильный ответ: «б»

6. Какие основные типы телосложения вы знаете? Перечислите.

Правильный ответ: нормостеник, астеник, гиперстеник

7. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции?

а) 770 г.;  
б) 776 г.;  
в) 780 г.

Правильный ответ: «б»

8. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?

а) единство пяти стран;  
б) единство пяти континентов;  
в) единство участников игр.

Правильный ответ: «б»

9. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

а) по частоте дыхания;  
б) по частоте сердечнососудистых сокращений;  
в) по объему выполненной работы.

Правильный ответ: «б»

10. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?

а) купание, душ, обливание, обтирание;  
б) обливание, душ, обтирание, купание;  
в) обтирание, обливание, душ, купание.

Правильный ответ: «в»

***Список литературы*:**

1. *В.И.Лях, А.А. Зданевич* «Физическая культура 5-7 классы»;
2. *В.И. Лях, А.А. Зданевич* «Физическая культура 10-11 классы»;
3. Журналы «Физическая культура в школе».