

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна
Должность: Директор
Дата подписания: 28.09.2025 11:27:17
Уникальный программный ключ:
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Челябинский колледж Комитент»
(АНОПО «Челябинский колледж Комитент»)**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УПО.12 Физическая культура

по специальности 21.02.19 Землеустройство

г. Челябинск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО С УЧЕТОМ ФГОС СПО	4
2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО БАЗОВЫМ СОСТАВЛЯЮЩИМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	11
4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	34

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО С УЧЕТОМ ФГОС СПО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления

	различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний,	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в

	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.2. Проводить предпроектный анализ для разработки дизайн- проектов	- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО БАЗОВЫМ СОСТАВЛЯЮЩИМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в письменном виде в тетради, в объёме 3-5 страниц, или распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85- 100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69- 84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51- 68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

2.2. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания,

выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений.
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.
20. Здоровый студент – востребованный специалист.
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний.
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Примерная тематика рефератов.

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор студента).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.

20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитием физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

Теме 2.6.(2) «Баскетбол»

Тест: «Правила игры и жесты судьи в баскетболе»

- 1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**
 - А) 5 человек;
 - Б) 10 человек;
 - В) 12 человек.
- 2. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
 - А) Разрешается;
 - Б) не разрешается;
 - В) разрешается под собственную ответственность.
- 3. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
 - А) только тренер команды;
 - Б) только главный тренер и капитан;
 - В) любой игрок, находящийся на площадке.
- 4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**
 - А) Одна нога выставлена вперед;

- Б) Ноги расставлены на ширину плеч;
 В) Ноги выпрямлены в коленях;
 Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
- 5. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...**
 А) Отталкивая соперника рукой;
 Б) Поворачиваясь к сопернику спиной;
 В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
- 6. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**
 А) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
 Б) Ведение мяча толчком руки;
 В) Мягкая встреча мяча с рукой.
- 7. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**
 А) Остановка выполнена на согнутые ноги;
 Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу;
 В) Остановка выполнена на прямые ноги;
 Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
- 8. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?**
 А) Три;
 Б) Пять;
 В) Семь.
- 9. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**
 А) Продолжить тренировку до конца;
 Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;
 В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
- 10. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**
 А) В сторону кольца соперника;
 Б) В свою зону защиты;
 В) Игроку в зоне штрафного броска.
- 11. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...**
 А) С отскоком мяча от щита;
 Б) «Чистый» бросок мяча в кольцо.
- 12. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**
 А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой;
 Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
 В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
- 13. При выполнении «чистого» броска баскетболист фиксирует свой взгляд...**
 А) На ближнем крае кольца;
 Б) На дальнем крае кольца;
 В) На малом квадрате на щите.
- 14. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**
 А) три очка;
 Б) трехочковый бросок;
 В) нарушение правил трёх секунд.



15. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) замену игрока.



16. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) неправильную игру руками.



17. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- А) толчок игрока;
- Б) блокировку игрока;
- В) замену игрока.



18. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- А) 2 очка;
- Б) спорный мяч;
- В) мертвый мяч.



19. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.



20. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

- А) пробежку игрока;
- Б) замену игрока;
- В) блокировку игрока.



Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	А	Б	В	В	А	А	Б	В	Б	А	Б	А	В	Б	А	Б	Б	Б	Б

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста.

Процент результативности (правильных ответов) Количество правильных ответов	90 ÷ 100 19- 20	80 ÷ 89 16-18	70 ÷ 79 14-15
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 89% правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - «5» (отлично).

В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Теме 2.6.(3) «Волейбол».

Тест: «История и правила игры в волейбол».

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) Морган;
- б) Акост;
- в) Эйнгорн.

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч;
- б) удар с лету;
- в) прыгающий мяч.

3. Размеры игрового поля в волейбол:

- а) 15х30
- б) 12х24
- в) 9х18

4. Высота сетки у мужчин:

- а) 2.43
- б) 2.50
- в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) 2.24

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) 6
- в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку;
- б) мяч вылетел в аут;
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника.

8. Во время игры команда получает очко:

- а) команда соперника совершает ошибку;
- б) мяч попал в сетку;
- в) мяч вылетел в аут.

9. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка;
- б) команда первая набирает 30 очков;
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка.

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

- а) 2
- б) 3
- в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

- а) закручивающая подача;
- б) верхняя прямая;
- в) подача в прыжке.

12. Игра в волейболе начинается с:

- а) переброса;
- б) подачи;
- в) передачи.

13. Может ли игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

- а) да, может;
- б) любой игрок может принять мяч;
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне;

14. Переход игроков осуществляется:

- а) куда покажет тренер;
- б) против часовой стрелке;
- в) по часовой стрелке.

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

- а) прием мяча;
- б) все ответы верны;
- в) отбивание мяча.

16. Цель игры в три касания:

- а) запутать соперника;
- б) подготовка к нападающему удару;
- в) для разыгрывания мяча.

17. Как называется свободный защитник:

- а) Лимеро;
- б) Лидеро;
- в) Либеро.

18. В последнее время в практике волейбола распространены:

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки;
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки;
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки;

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

- а) практически;
- б) индивидуально;
- в) теоретически.

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

- а) две ступени;
- б) три ступени;
- в) пять ступеней.

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

- а) одном метре;
- б) двух метрах;
- в) пол метре.

22. Игра в защите состоит из:

- а) индивидуальных действий;
- б) индивидуальных, групповых и командных действий;
- в) приема, передачи и нападающего удара.

23. Моделирование в волейболе представляет собой:

- а) тактику действий команды на конкретную игру;
- б) тактику действий сильнейших игроков команды;
- в) определение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом.

24. Передача мяча начинается с:

- а) выбора направления движения мяча;
- б) разгибания ног, туловища, рук;
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча.

25. В волейболе быстрота проявляется в:

- а) четырех основных формах;
- б) двух основных формах;
- в) трех основных формах.

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:

- а) конкретным указаниям тренера;
- б) определенной схеме;
- в) произвольной схеме;

27. При приеме подачи игроку необходимо располагаться:

- а) не ближе средней части площадки;
- б) в задней части площадки;
- в) за границей площадки;

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

- а) постепенное повышение нагрузки;
- б) ступенчатый принцип нагрузки;
- в) скачкообразный принцип нагрузки.

29. Соревнования по волейболу могут быть:

- а) только командными;
- б) командными и личными;
- в) только личными.

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

- а) Мехико;
- б) Токио;
- в) Мюнхене.

Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	б	в	а	в	б	в	а	в	б	а	б	а	в	а

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
б	в	б	в	б	а	б	в	б	в	б	а	в	а	б

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста:

Процент результативности (правильных ответов) Количество правильных ответов	90 ÷ 100 27 - 30	80 ÷ 89 24-26	70 ÷ 79 21-23
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 70% - 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 80% - 89 % правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - 100 % - «5» (отлично).

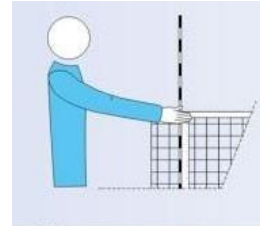
В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Тест: «Жесты судьи в волейболе»

1. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Заступ средней линии игроком.



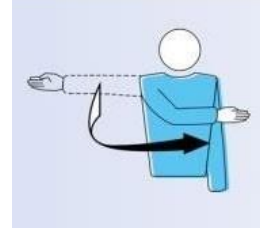
2. Что означает жест судьи?

- а) Вне игры;
- б) Мяч ушёл за пределы площадки;
- в). Ошибка блокировки.



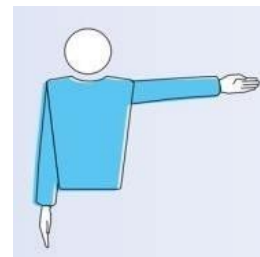
3. Что означает жест судьи?

- а) замена игрока;
- б) Разрешение на подачу;
- в) жест в сторону команды, которая должна подавать.



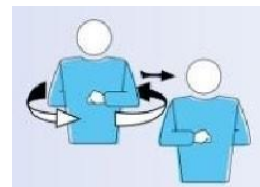
4. Что означает жест судьи?

- а) Разрешение на подачу;
- б) жест в сторону команды, которая должна подавать;
- в) Сетка задета игроком.



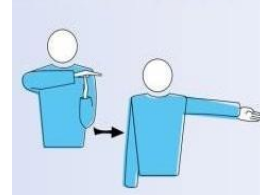
5. Что означает жест судьи?

- а) смена площадок;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Замена игрока



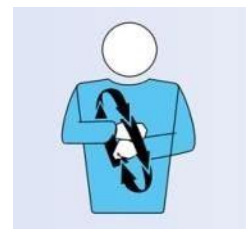
6. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Тайм-аут.



7. Что означает жест судьи?

- а) замена игрока;
- б) смена площадок;
- в) Конец партии.



8. Что означает жест судьи?

- а) замечание за неправильное поведение;
- б) предупреждение за неправильное поведение;
- в) Дисквалификация.



9. Что означает жест судьи?

- а) замечание за неправильное поведение;
- б) предупреждение за неправильное поведение;
- в) удаление.



10. Что означает жест судьи?

- а) задержка при подаче;
- б) конец партии;
- в) Ошибка при переходе.



11. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Задержка при подаче.



12. Что означает жест судьи?

- а) ошибка при переходе;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Ошибка при блокировании и заслон.



13. Что означает жест судьи?

- а) замена игрока;
- б) смена площадок;
- в) ошибка при переходе.



14. Что означает жест судьи?

- а) два тайма;
- б) двойное касание;
- в) Два очка.



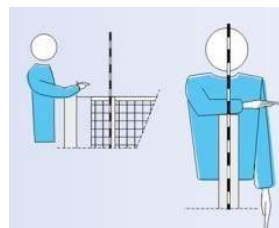
15. Что означает жест судьи?

- а) четыре удара;
- б) четыре очка;
- в) Задержка при подаче.



16. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) касание по другую сторону сетки;
- в) ошибки при атакующем ударе.



17. Что означает жест судьи?

- а) Сетка задета игроком;
- б) Разрешение на подачу;
- в) Переход на площадку соперника.



18. Что означает жест судьи?

- а) замена игрока;
- б) переигровка;
- в) касание мяча.

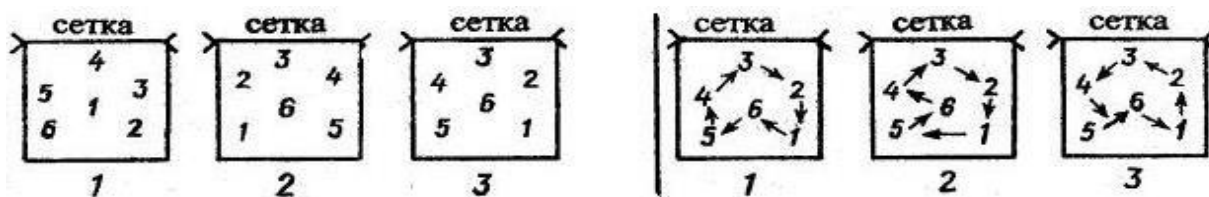


19. Что означает жест судьи?

- а) переигровка;
- б) касание мяча;
- в) заступ средней линии игроком.



**20. Расположение игроков на площадке_____ (указать цифру варианта).
Как выполняется переход_____ (указать цифру варианта).**



Ключ к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	б	б	б	а	в	а	б	а	б	в	в	в	б	а	б	в	б	б	3,1

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста:

Процент результативности (правильных ответов)	90 ÷ 100	80 ÷ 89	70 ÷ 79
Количество правильных ответов	18 - 20	16-17	14-15
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 70% - 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 80% - 89 % правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - 100 % - «5» (отлично).

В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Тема 2.7 (1) Основная гимнастика.

Тест: «Понятия основной гимнастики»

1. Что такое строй?

- а) это организованная группа занимающихся для совместных действий;
- б) это установленное размещение занимающихся для совместных действий;
- в) это первоначальное построение группы (занимающихся) перед уроком.

2. Что такое колонна?

- а) строй занимающихся, в котором они расположены один возле другого на одной линии;
- б) строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу;
- в) строй, в котором занимающиеся передвигаются в обход по залу.

3. Что такое шеренга?

- а) строй занимающихся, обращенных лицом к преподавателю;
- б) строй, в котором занимающиеся расположены в соответствии с их ростовыми показателями;
- в) строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

4. Правой и левой оконечностью строя называются...

- а) фронт;
- б) глубина строя;
- в) фланг.

5. Что такое интервал?

- а) это расстояние между занимающимися в глубину;
- б) это расстояние по фронту между занимающимися;
- в) это расстояние между флангами.

6. Что такое тыл?

- а) сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной;

- б) сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;
 в) сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной, имея правый фланг справа.
7. Расстояние от первой шеренги до последней, или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя называется...
- а) дистанция;
 б) глубина строя;
 в) ширина строя.
8. Что нужно делать по команде "Смирно!"?
- а) принять строевую стойку;
 б) принять строевую стойку и повернуть голову в сторону преподавателя;
 в) принять строевую стойку и повернуть голову направо.
9. Что нужно делать по команде "Вольно!"?
- а) принять произвольное положение, не разговаривать, не ослаблять внимание, не сходить с места;
 б) расслабить в колене левую (правую) ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания, не разговаривать.
10. Что нужно делать по команде "Отставить!"?
- а) занимающиеся принимают произвольное положение;
 б) занимающиеся принимают предшествующее ей положение;
 в) прекратить выполнение упражнения.
11. Какое из указанных действий будет правильным для перестроения группы из двух шеренг в одну на месте после предварительного перестроения из одной шеренги в две?
- а) вторые номера выходят на линию первых, делая на первый счет шаг влево, на второй - не приставляя правой ноги, шаг вперед, на третий счет приставляют левую ногу;
 б) вторые номера на "раз" делают с левой ноги шаг влево-вперед, чтобы стать на линию первых, на "два" - приставляют правую;
 в) первые номера на "раз" делают с правой ноги шаг вправо-назад, на "два" приставляют левую, чтобы стать на линию вторых.
12. Какая команда подается для движения в обход?
- а) налево (направо) в обход шагом (бегом)- марш;
 б) в обход налево (направо) шагом (бегом)-марш
 в) в обход по залу шагом (бегом)-марш.
13. Какая из команд будет правильной для смыкания к середине приставными шагами из колонны по три?
- а) к середине сомкнись!
 б) к середине приставными шагами сомкнись!
 в) на свои места шагом- марш!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
б	б	в	в	б	а	б	а	б	б	А	Б	Б

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста:

Процент результативности (правильных ответов) Количество правильных ответов	90 ÷ 100 18 - 20	80 ÷ 89 16-17	70 ÷ 79 14-15
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 70% - 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 80% - 89 % правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - 100 % - «5» (отлично).

В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Тема 2.8 Легкая атлетика.

Тест: «Легкая атлетика».

1. Какие виды не включает в себя легкая атлетика?
 - 1) ходьбу и бег
 - 2) прыжки и метания
 - 3) многоборье
 - 4) опорные прыжки
2. Какого вида многоборья не бывает?
 - 1) пятиборья
 - 2) семиборья
 - 3) девятиборья
 - 4) десятиборья
3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
 - 1) наклоном головы
 - 2) углом отталкивания ногой от дорожки
 - 3) постановкой стопы на дорожку
 - 4) работой рук
4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?
 - 1) повышению скорости бега
 - 2) скованности всех движений бегуна
 - 3) увеличению длины бегового шага
 - 4) более сильному отталкиванию ногами
5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?
 - 1) сокращает длину бегового шага
 - 2) увеличивает скорость бега
 - 3) способствует выносу бедра вперед-вверх
 - 4) помогает скоординировать движения
6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?
 - 1) узкой постановке ступней
 - 2) свободной работе рук
 - 3) незаконченному толчку ногой
 - 4) снижению скорости бега
7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
 - 1) улучшению спортивного результата
 - 2) увеличению длины бегового шага
 - 3) снижению скорости бега
 - 4) более сильному толчку ногой
8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
 - 1) стартование, разгон, финиширование, старт
 - 2) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
 - 3) набор скорости, финиш
 - 4) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок
9. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?
 - 1) с низкого старта
 - 2) с высокого старта
 - 3) с хода
 - 4) с опорой на одну руку
10. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?
 - 1) бег по пересечённой местности
 - 2) марафонский бег
 - 3) кросс
 - 4) бег с препятствиями

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4	3	3	1	1	4	3	2	2	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста:

Процент результативности (правильных ответов)	90 ÷ 100	80 ÷ 89	70 ÷ 79
Количество правильных ответов	9 - 10	8	7
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 70% - 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 80% - 89 % правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - 100 % - «5» (отлично).

В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Тема 2.6 (2) Баскетбол. Сдача контрольных нормативов

№ п/п	Упражнение	Оценка					
		«5»		«4»		«3»	
		м	д	м	д	м	д
1	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек)	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
2	Броски мяча со штрафной (из 10 бросков)	6	6	5	5	4	4
3	Броски мяча с 5 точек (из 10 бросков)	6	6	5	5	4	4

Тема 2.6 (3) Волейбол. Сдача контрольных нормативов

№ п/п	Упражнение	Юноши		Девушки				Ошибки
		Оценка						
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток)	5	4	3	5	4	3	Количество не выполненных подач в указанную зону.
2	Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой	25	20	15	20	15	10	Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.
3	Серийные передачи мяча снизу над собой	25	20	15	20	15	10	Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища. Высота передачи ниже 1м.

Тема 2.7. Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.7(2). Спортивная гимнастика

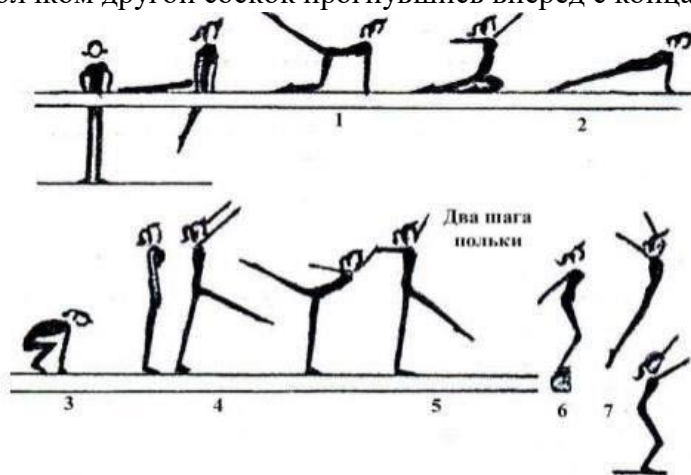
Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

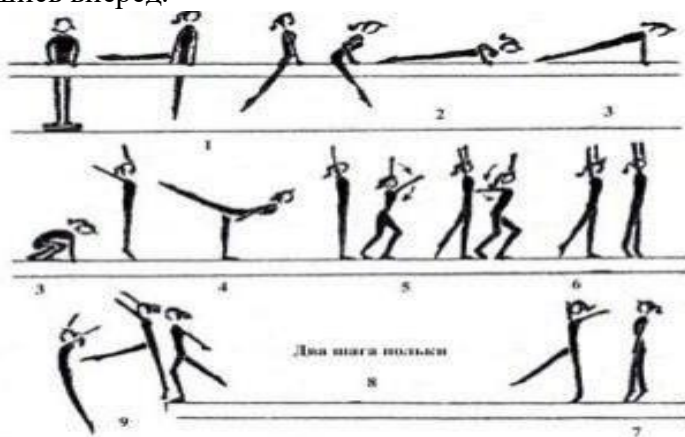
Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа. 3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.



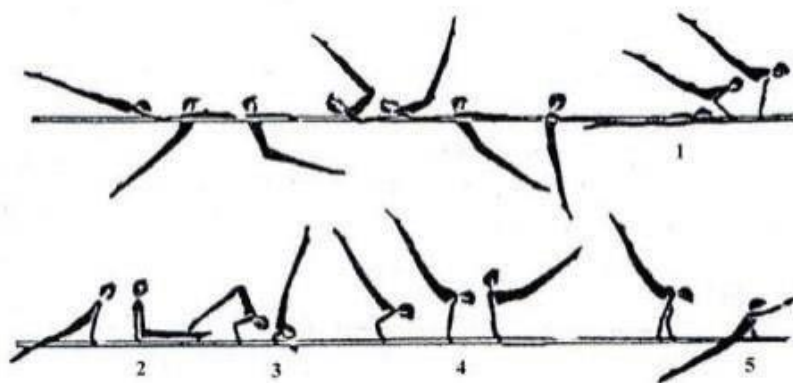
1. Брусья (юноши): Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.

2. Перекладина (юноши) Комбинация №1

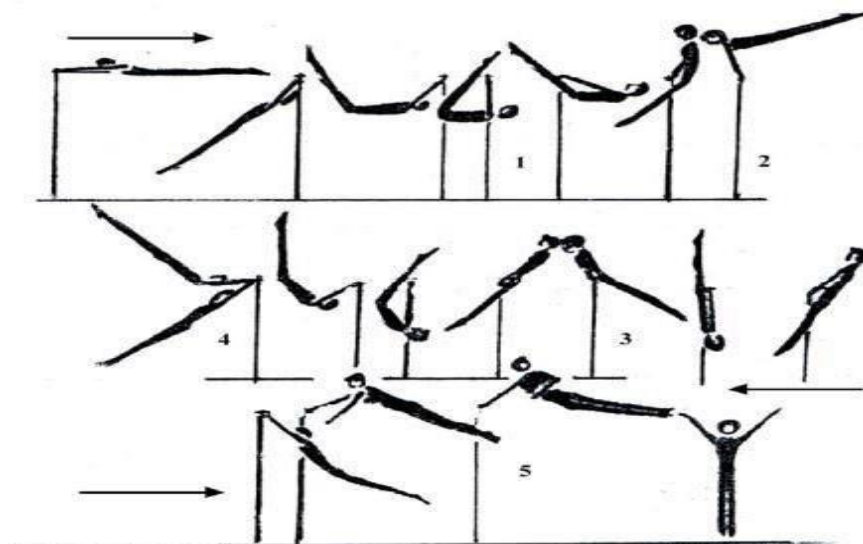
1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



2. Перекладина (юноши)

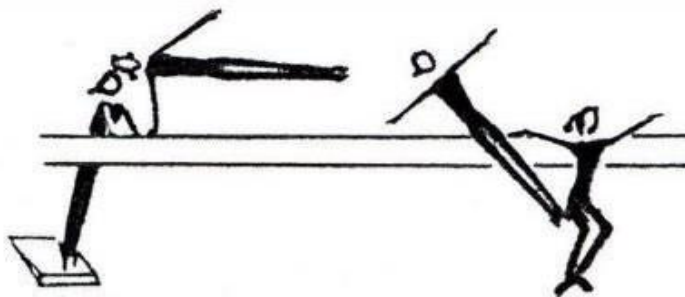
Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



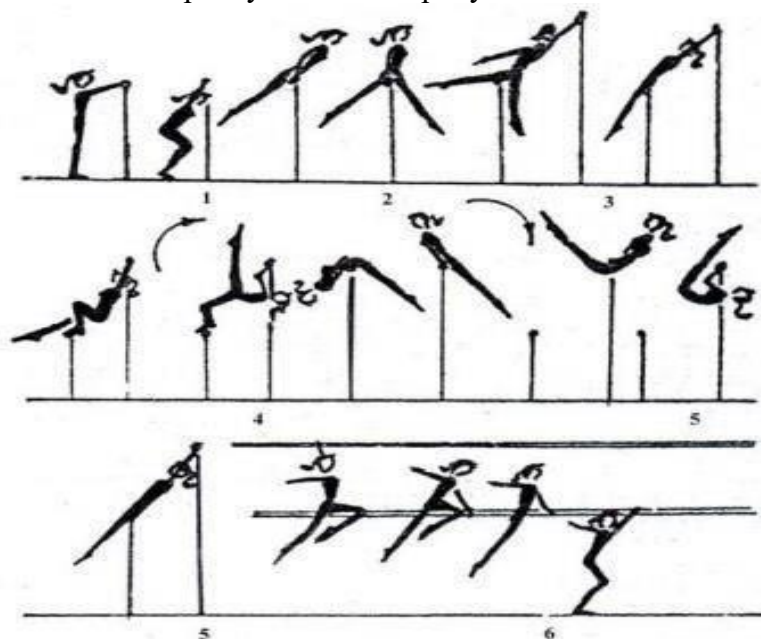
4. Опорный прыжок (юноши)



5. Брусья разной высоты (девушки)

Комбинация №1

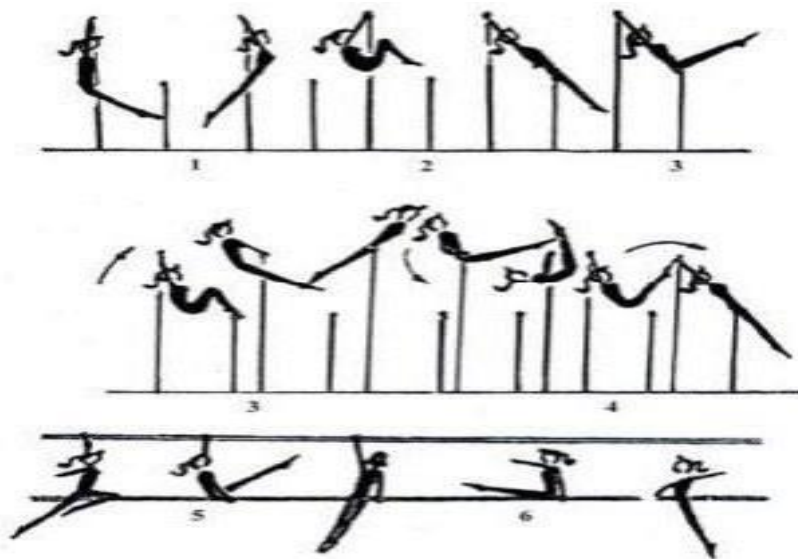
1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3 раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону

5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом
6. Примечание. В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Тема 2.7 (3) Акробатика

Перечень контрольных упражнений

«Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держат 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держат 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).

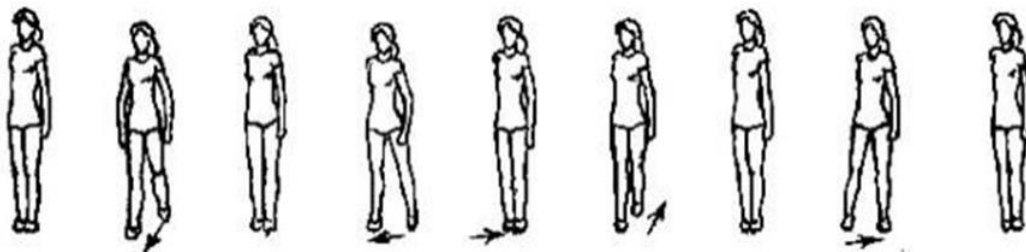
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема 2.7 (4). Аэробика

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

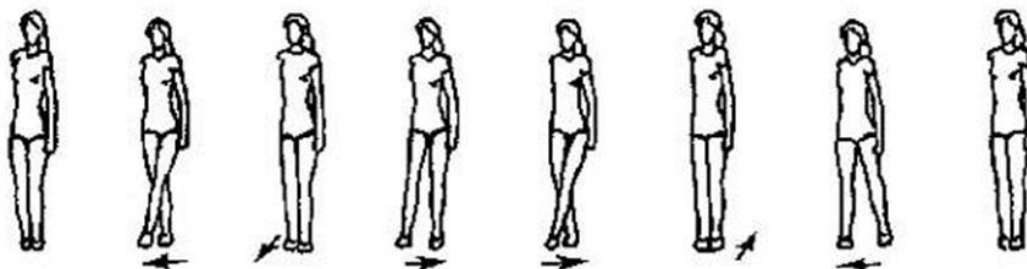
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.



Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:
Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

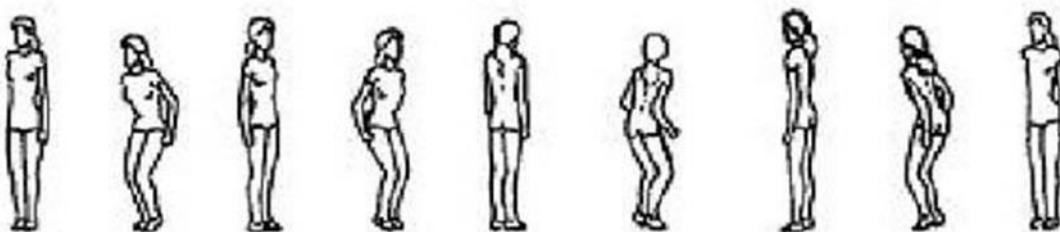
Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360°, затем приставной шаг с левой

ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360°. При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.



Контрольное упражнение. «Повороты прыжками». Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360 градусов (каждый поворот на 90 градусов), затем влево.

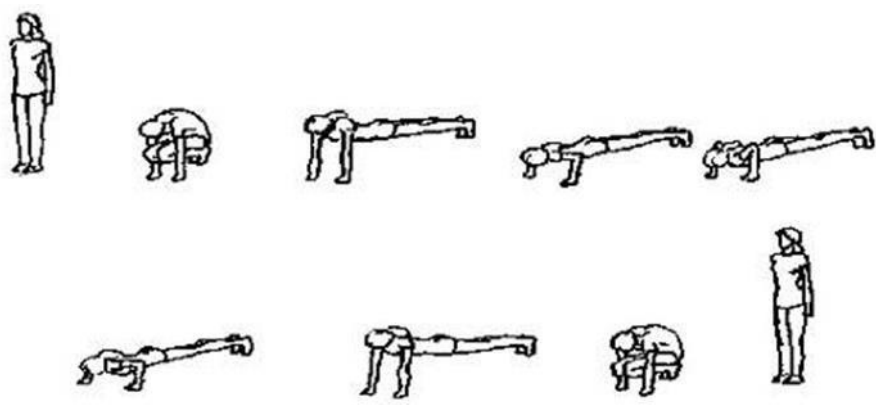


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

Под заданный ритм (60,120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «Ритм телодвижений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один -подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

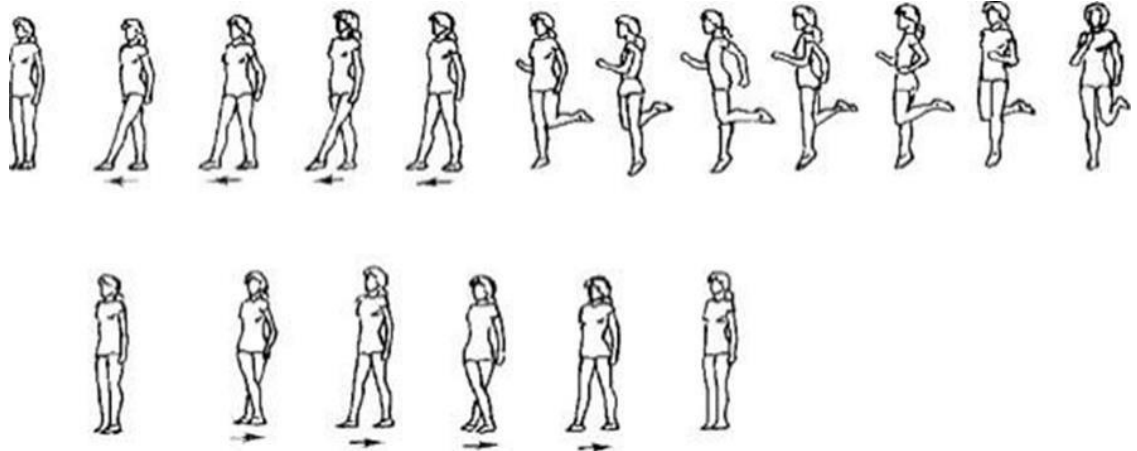


Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90 градусов в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180 градусов; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.



№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание из виса (раз)	12	10	7	-	-	-
2	Подъем с переворотом	3	2	1	-	-	-
3	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5	-	-	-
4	Вис на согнутых руках (сек)	45	40	30	30	25	17
5	Отжимания от пола (раз)	35	30	25	14	9	7
6	Отжимания на брусьях (раз)	11	9	6	-	-	-
7	Угол в упоре на брусьях (сек)	7.0	4.0	3.0			
8	Поднимание туловища 30 сек (раз)	32	29	24	24	21	18
9	Поднимание туловища 60 сек (раз)	42	38	32	38	33	29
10	Приседания с гирей 24 кг (раз за 30")	28	25	20	-	-	-
11	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")	-	-	-	27	25	23
12	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	15	13	11	14	12	10
13	Наклон в перед из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	16	9	7
14	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	50	45	35	65	55	45
15	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	95	125	115	100

Тема 2.8 Лёгкая атлетика

№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег на 30 метров (сек)	4.5	4.9	5.2	5.0	5.6	5.9
2	Бег на 60 метров (сек)	8.6	9.0	9.4	9.7	10.2	10.7
3	Бег на 100 метров (сек)	14.2	14.7	15.2	16.5	17.5	18.0
4	Бег на 200 метров (сек)	32	34	36	36	39	42
5	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6	Бег на 1000 метров (мин.сек)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7	Бег на 2000 метров (мин.сек)	8.40	9.20	10.00	10.10	11.40	12.40
8	Бег на 3000 метров (мин.сек)	13.40	14.40	15.40	-	-	-
9	Шестиминутный бег (м)	1450	1350	1250	1150	1050	950
10	Челночный бег 3x10 м (сек)	7.3	8.0	8.2	8.2	9.0	9.3
11	Челночный бег 4x9 м (сек)	9.2	9.8	10.2	10.4	10.7	11.2
12	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
13	Прыжок в длину с	430	400	370	370	330	300

	разбега (см)						
14	Прыжок в высоту (см))	130	125	120	110	105	95
15	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	32	26	22	19	15	12
16	Метание набивного мяча 1 кг (см)	795	600	480	580	470	405
17	Толкания ядра М-5кг / Д - 3кг (м)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В I и II семестре - дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» (на последних двух уроках) с целью проверки уровня физической подготовленности студентов.

Работа состоит из практической части, содержит шесть контрольных нормативов из разделов программы: лёгкая атлетика, профессионально-прикладная физическая подготовка. Нормативы для зачета разделены для студентов с основной группой здоровья (студенты без нарушения здоровья и физического развития) и подготовительной группой здоровья (для студентов, имеющих морфофункциональные нарушения и слабой физической подготовленностью). Для студентов специальной группой здоровья решение тестового задания.

Критерии посещаемости занятий для допуска к дифференцированному зачету:

- на оценку 5 (отлично) 95% и более
- на оценку 4 (хорошо) 85%
- на оценку 3 (удовлетворительно) 70%

Уважительная причина пропуска уроков должна сопровождаться заверенной справкой от врача (по болезни), наличие распоряжения на освобождение от занятий.

Для допуска к дифференцированному зачету необходимо сдать следующий перечень нормативов по учебной программе:

- Бег на дистанции 1 км – девушки, 2 км – юноши (на скорость);
- Бег на дистанции 3 км
- Бег на дистанции 100 м (на скорость)
- Бег на дистанции 60 м (на скорость);
- Старт с высокого, среднего и низкого старта;
- Бросок мяча одной рукой от плеча от штрафной линии (из 10-ти попыток 6 попаданий в кольцо);
- Бросок мяча с пяти точек штрафной зоны (с каждой точки необходимо попадание в кольцо, две попытки на каждую точку);
- Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно;
- Остановки баскетболиста.

Для тех, кто имеет ограничения для занятий по состоянию здоровья или специальную группу здоровья для допуска к дифференцированному зачету необходимо:

- На каждый урок подготовить доклады по учебной программе по разделам «теория физической культуры», «легкая атлетика» и «баскетбол»;
- Знать виды самостоятельной физической подготовки.

Виды упражнений:

1. Наклон в перед из положения стоя на скамейке.
2. Прыжки в длину с места.
3. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Поднимание туловища за 1 минуту или 30 секунд.
5. Прыжки через скакалку за 1 минуту или 30 секунд.
6. Челночный бег 10*10(юноши), 3*10(девушки) или бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) или шестиминутный бег.

Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. Оценка за нормативы выставляется с учетом оценок пяти упражнений. Итоговая оценка выставляется с учетом всех 6 видов упражнений.

Учебные нормативы по физической культуре за I семестр.

Нормативы для основной группы здоровья							
№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Наклон в перед из положения стоя на скамейке (см)	13	8	6	16	9	7
2	Поднимание туловища 30 сек (раз)	28	25	23	23	21	19
3	Отжимания от пола (раз)	-	-	-	14	9	7
4	Подтягивание из виса (раз)	12	10	7	-	-	-
5	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	50	45	35	65	55	45
6	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
7	Челночный бег 3x10 м (сек)	-	-	-	8.2	9.0	9.3
8	Челночный бег 10x10м (сек)	27.2	28.2	30.2	-	-	-
Нормативы для подготовительной группы здоровья							
№ пп	Упражнение	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Наклон в перед из положения стоя на скамейке (см)	8	6	4	13	8	6
2	Поднимание туловища 30 сек (раз)	23	20	28	19	17	16
3	Отжимания от пола (раз)	-	-	-	7	6	4
4	Подтягивание из виса (раз)	7	6	4	-	-	-
5	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	35	30	25	50	45	35
6	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150
7	Челночный бег 3x10 м (сек)	-	-	-	9.8	10.0	10.4
8	Челночный бег 10x10м (сек)	30.9	31.0	31.4	-	-	-

Во II семестре - дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» (на последних двух уроках) с целью проверки уровня физической подготовленности обучающихся.

Работа состоит из практической части, содержит пять контрольных нормативов из разделов программы: лёгкая атлетика, профессионально-прикладная физическая подготовка. Нормативы для зачета разделены для студентов с основной группой здоровья (студенты без нарушения здоровья и физического развития) и подготовительной группой здоровья (для студентов, имеющих морфофункциональные нарушения и слабой физической подготовленностью). Для студентов специальной группой здоровья предлагается разработка рефератов

Критерии посещаемости занятий для допуска к дифференцированному зачету:

- на оценку 5 (отлично) 95% и более
- на оценку 4 (хорошо) 85%
- на оценку 3 (удовлетворительно) 70%

Уважительная причина пропуска уроков должна сопровождаться заверенной справкой от врача (по болезни), наличие распоряжения на освобождение от занятий.

Для допуска к дифференцированному зачету необходимо сдать следующий перечень нормативов по учебной программе:

- Строевые упражнения;
- Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики;
- Выполнение акробатических комбинаций;
- Метание гранаты;
- Прыжок в длину с разбега;
- Эстафетный бег 4*400, 4*100;
- Бег на дистанции 1 км;
- Бег на дистанции 3 км;
- Бег на дистанции 60 м (на скорость).

Для тех, кто имеет ограничения для занятий по состоянию здоровья или специальную группу здоровья для допуска к дифференцированному зачету необходимо:

- На каждый урок подготовить доклады по учебной программе по разделам «легкая атлетика» и «баскетбол»
- Знать виды самостоятельной физической подготовки

Виды упражнений:

1. Прыжки в длину с места.
2. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
3. 6-ти минутный бег.
4. Прыжки через скакалку за 1 минуту или 30 секунд.
5. Челночный бег 10*10(юноши), 3*10(девушки) или бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)

Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. Оценка за нормативы выставляется с учетом оценок пяти упражнений. Итоговая оценка выставляется с учетом всех 5 видов упражнений.

Учебные нормативы по физической культуре за II семестр.

Нормативы для основной группы здоровья	Юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (к. р.)	13	10	8	18	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к.р.).	30	25	20	12	10	8
Бег 2000м. (м,с)	-	-	-	11.50	12.40	13.50
Бег3000м (м, с)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
Бег100м.	14.2	14.5	15.0	17.2	18.0	18.6
Прыжки в длину с места (см).	225	205	185	185	175	160
Нормативы для подготовительной группы здоровья	Юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине (к. р.)	7	6	5	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в	10	8	6	8	6	5

упоре лежа (к.р.).						
Бег 2000м (м ,с)	-	-	-	15.00	15.50	16.50
Бег3000м (м, с)	17.00	18.00	19.00	-	-	-
Бег100м.	15.2	15.5	16.0	18.2	18.9	19.6
Прыжки в длину с места (см).	175	170	165	160	155	150

Задание для студентов специальной группы здоровья

Итоговое тестирование

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста:

Процент результативности (правильных ответов)	90 ÷ 100	80 ÷ 89	70 ÷ 79
Количество правильных ответов	36 - 40	32-35	28-31
балл/отметка	«5»	«4»	«3»

При 70% и более правильных ответов тест считается выполненным.

При 70% - 79% правильных ответов выставляется оценка «3» (удовлетворительно), при 80% - 89 % правильных ответов выставляется оценка «4» (хорошо), при 90% - 100 %- «5» (отлично).

В случае менее 70% правильных ответов тест считается не выполненным.

Итоговая оценка за контрольное задание выставляется с учетом решения тестовых задач.

Итоговый тест:

1. Какой Олимпиаде были посвящены игры в Москве?

- А) двадцатой
- Б) двадцать первой
- В) двадцать второй
- Г) двадцать третьей

2. Чем физические упражнения отличаются от иных двигательных действий?

- А) строгой регламентацией
- Б) не ориентированы на производство материальных ценностей
- В) являют собой игру
- Г) формируют эффект развития

3. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении?

- А) задышка
- Б) перегрев
- В) ожог
- Г) тепловой удар

4. При счете «ничья» в баскетболе правилами игры предусмотрено дополнительный период игры в основное время длительностью ...

- А) 5 мин
- Б) 2 мин
- В) 12 мин
- Г) 10 мин

5. Сбалансированное питание создает условия для:

- А) продолжительной жизни, высокой трудоспособности
- Б) сохранения здоровья
- В) формирования и роста организма
- Г) все ответы верные

6. Какими показателями характеризуется тяжесть физических упражнений?

- А) состоянием здоровья ученика, уровнем его физической подготовки
- Б) величиной воздействия физических упражнений на организм
- В) возрастом ученика, количеством и временем тренировок
- Г) напряжением некоторых групп мышц

7. Что такое рациональное питание?

- А) питание с учетом времени приема пищи
- Б) питание с учетом потребностей организма
- В) питание специальным набором продуктов
- Г) питание с учетом питательной ценности

8. Когда целесообразно применять подводящие упражнения?

- А) при необходимости устранения причин возникающих ошибок
- Б) в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
- В) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- Г) в случае, когда ученик слабо развит физически

9. Активный отдых – это ...

- А) определенный уровень физической подготовки спортсмена к различному роду соревнований
- Б) двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности
- В) активность, направленная на ослабление физической деятельности в зависимости от ситуации
- Г) здоровый крепкий сон, прогулки на свежем воздухе

10. По какой причине во времена античности было принято называть Олимпийские игры «праздником мира»?

- А) на время проведения спортивной Олимпиады прекращались все войны
- Б) они славились миролюбием
- В) они получили мировую популярность
- Г) в них участвовали спортсмены со всего мира

11. Какое из физических качеств принято проверять в учеников средних общеобразовательных школ упражнением «челночный бег 3 по 10»?

- А) силу
- Б) гибкость
- В) координационные, скоростно-силовые
- Г) выносливость

12. Как правильно следует дышать при выполнении длительных нагрузок высокой интенсивности?

- А) носом
- Б) ртом
- В) одновременно носом и ртом
- Г) попеременно, то ртом, то носом

13. Какой показатель характеризует фазы развития организма?

- А) возраст зубов и скелета
- Б) биологический возраст
- В) структура волос
- Г) структура сетчатки глаза

14. В случае если ученик на уроке физкультуры чувствует недомогание или получил травму, он немедленно должен прекратить занятие и предупредить ...

- А) старосту класса
- Б) классного руководителя
- В) школьную медсестру
- Г) учителя физкультуры

15. Какой из вариантов содержит перечень не физических качеств?

- А) быстрота, гибкость

- Б) бодрость, стойкость
- В) выносливость, ловкость
- Г) ловкость, сила

16. В каком городе проходила XXI зимняя спортивная Олимпиада?

- А) Москва
- Б) Афины
- В) Мехико
- Г) Ванкувере

17. Какой из прыжков в длину выполняется в легкой атлетике?

- А) с разбега
- Б) ножницы
- В) прыжок через препятствие
- Г) перекат

18. Как называется физическая подготовка, сконцентрированная на разностороннем формировании физических особенностей человека, гарантирующая воспитание с детского возраста здоровой, сильной духом молодой генерации со сбалансированным развитием?

- А) прикладная
- Б) специальная
- В) общая
- Г) гармоническая

19. К скольким годам заканчивается созревание организма человека?

- А) 22-25
- Б) 16-18
- В) 15-16
- Г) 20-22

20. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств?

- А) последовательность упражнений
- Б) постепенное нарастание силы воздействия
- В) длительность педагогической деятельности
- Г) простота выполнения упражнений

21. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого?

- А) преодоление
- Б) гибкость
- В) упражняю
- Г) легкий

22. Какие из основных ключевых видов двигательных действий внесены в курс образовательной школьной программы по физкультуре?

- А) кувырок, ускорение, подтягивание
- Б) мостик, метание диска, отжимание
- В) стойка на лопатках, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке
- Г) толчок гири, стойка на одной руке, метание дротика

23. Дайте определение понятия «сила» в физическом воспитании:

- А) умение правильно дифференцировать усилия мышц всевозможной величины в экстренной ситуации и разнородных режимов мышечной нагрузки
- Б) возможность противодействовать утомлению, спровоцированному определенным уровнем напряженности немалой величины
- В) способность поднимать огромные тяжести и при этом не чувствовать усталости
- Г) умение преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему при помощи усилий мышц

24. Гуманитарные знания дают возможность ...

- А) ощущать себя здоровым человеком, иметь возможность трудиться и отдыхать

- Б) познания себя как личности, понимания здорового образа жизни, становления психологического развития
- В) ориентироваться в обществе (понимать смысл происходящего), быть осведомленным, что с нами происходит и для чего нам необходимо принятие определенных реформ, новаций
- Г) все ответы верные

25. Что такое «выносливость» как физическое качество?

- А) совокупность психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
- Б) умение сохранять установленные рабочие параметры
- В) совокупность психофизических качеств, predisposing к выполнению всевозможных силовых нагрузок
- Г) умение, не утомляясь, долго выполнять физическую работу

26. Кто из российских спортсменов в настоящее время входит в Международный олимпийский комитет как член организации?



Александр Попов



Вячеслав Фетисов



Александр Карелин



Юрий Титов

- а
- б
- в
- г

27. С каких упражнений начинаются ОРУ?

- А) для мышц головы и плечевого пояса
- Б) типа потягивания
- В) для мышц спины, верхних и нижних конечностей
- Г) махового характера

28. К чему относится бег на дальние дистанции?

- А) эстафете
- Б) спринту
- В) челночному бегу
- Г) легкой атлетике

29. Гибкость – это ...

- А) совокупность функционально-морфологических свойств опорной системы человека, отвечающих за глубину сгибания
- Б) умение с помощью мышечного напряжения выполнять комплекс движений с большой амплитудой
- В) совокупность физических особенностей опорно-двигательного аппарата, отвечающих за подвижность его звеньев
- Г) пластичность связок и мышц

30. Что такое физическая трудоспособность?

- А) способность выполнять значительный объем работы
- Б) умение максимально быстро выполнять работу
- В) способность быстро восстанавливаться после выполнения работы
- Г) умение выполнять различные виды работ

31. Из какой зоны в баскетболе засчитываются 2 очка при броске в корзину?

- А) защиты
- Б) с любой
- В) с любого места внутри трехочковой линии
- Г) нападения

32. Что является главным источником энергии для человеческого организма?

- А) витамины, жиры
- Б) микро-, макроэлементы, белки
- В) жиры, углеводы
- Г) белки, углеводы

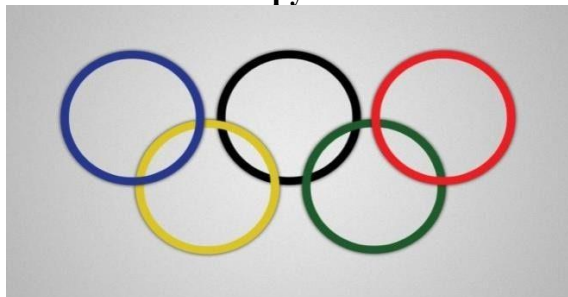
33. Двигательный навык – это в физкультуре ...

- А) условно-рефлекторный импульс
- Б) форма двигательных действий
- В) удерживание перечня показателей высшей нервной активности
- Г) развитие относительных рефлексов любого порядка

34. Техника движений – это ...

- А) метод рационального решения двигательных задач
- Б) последовательность, состав упражнений при выполнении техники тренировок
- В) методология организации движений в момент выполнения тренировок
- Г) рациональная организация двигательных действий

35. Что символизируют 5 олимпийских колец, изображенных на рисунке?



- А) цвета флагов стран-участниц Олимпиады
- Б) встречу спортсменов на Олимпийских играх, союз континентов
- В) количество видов спорта, представленных на Олимпиаде
- Г) 5 принципов олимпийского движения

36. Чем обусловлена динамика личностного развития человека?

- А) способностью человека двигаться
- Б) наследственностью, генетическими особенностями
- В) воздействием экологических, социальных факторов
- Г) влиянием эндогенных, экзогенных факторов;

37. Что обозначает понятие «ловкость» в спорте?

- А) умение быстро бегать на большие дистанции
- Б) умение осваивать и осуществлять сложные двигательные действия, мгновенно их перестраивать в зависимости от изменяющихся условий
- В) умение быстро управлять движениями с учетом степени развития двигательной способности человека
- Г) нет правильного ответа

38. Какой устойчивостью отличаются люди, которые регулярно занимаются спортом в комплексе с использованием лечебных сил природы?

- А) специфической
- Б) фагоцитарной
- В) бактерицидной
- Г) неспецифической

39. Двигательное умение – это в физкультуре ...

- А) степень освоения знаний о движениях
- Б) степень владения двигательным действием
- В) степень подготовки к тренировочной тактике
- Г) степень навыков управления системой движений

40. Что относят к объективным критериям самоконтроля?

А) антропометрию, частоту дыхания, жизненную емкость легких

Б) болевые ощущения, аппетит

В) самочувствие, нарушение распорядка дня

Г) работоспособность, отдых

Ключ к тесту:

№вопроса	ответ	№вопроса	ответ	№вопроса	ответ	№вопроса	ответ
1	В	11	В	21	В	31	В
2	Б	12	Б	22	А	32	В
3	Г	13	Б	23	Г	33	Б
4	А	14	Г	24	В	34	Г
5	Г	15	Б	25	А	35	Б
6	Б	16	Г	26	А	36	Г
7	Б	17	А	27	Б	37	Б
8	В	18	В	28	Г	38	Г
9	Б	19	А	29	В	39	Б
10	А	20	Б	30	А	40	А