

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ.М.И.ЩАДОВА»**

Утверждаю:
Директор ГБПОУ
«ЧГТК им. М.И. Щадова»
С.Н. Сычева
«26» мая 2025 г.

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности СПО

***13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования (по отраслям)***

Черемхово, 2025

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе ФГОС СПО по специальности ***13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*** программы учебной дисциплины «**Физическая культура**».

Разработчик:

ГБПОУ ИО «ЧГТК им. М.И. Щадова» преподаватель Садохин А.А.

Одобрено на заседании цикловой комиссии:

«Общеобразовательных и строительных дисциплин»

Протокол №6 от «04» февраля 2025 г.

Председатель ЦК: В.В. Осипова

Одобрено Методическим советом колледжа

Протокол №4 от «05» марта 2025 г.

Председатель МС: Литвинцева Е.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	5
4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	5
5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ	33
6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	62
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ К КОМПЛЕКТУ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	76

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО специальности **13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)** общими и профессиональными компетенциями:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате аттестации осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, которые формируют общие и профессиональные компетенции:

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- организовывать работу коллектива и команды;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вариативная часть

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Контроль и оценка знаний, умений, а также сформированность общих и профессиональных компетенций осуществляются с использованием следующих форм и методов: самостоятельные работы, практические работы. Содержание практических работ, критерии их оценки представлены в методических указаниях по выполнению практических работ. Так же, формой текущего контроля являются самостоятельные работы студентов. Содержание самостоятельных работ, критерии их оценки представлены в методических указаниях по выполнению самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Раздел. Легкая атлетика

Задание 1. Тестовое задание по Легкой атлетике

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- +1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда
- +2) Кенгуру
- 3) Страуса

4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

1) Бег

2) Прыжки

+3) Поднятие тяжестей

4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

+1) Ходьба

2) Вертикальные прыжки

3) Метания

4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

1) Пастухи

2) Плотники

+3) Кузнецы

4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

1) 37 км 100 м

+2) 42 км 195 м

3) 50 км 170 м

4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

+1) 14-16С

2) 18-20С

3) 20-22С

4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

+1) 4 кг

2) 4,5 кг

3) 5 кг

4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

1) 100 см

2) 150 см

3) 200 см

+4) 250 см

тест 10. Найдите фото с изображением самого быстрого атлета.



11. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- +1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

12. Какова длина спринтерской дистанции?

- +1) 100 м
- 2) 800 м
- 3) 500 м
- 4) 300 м

13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- 1) «Перекат»
- +2) «Ножницы»
- 3) «Перекид»
- 4) «Пила»

14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- 1) Попытка все равно засчитывается
- 2) Попытка не засчитывается
- 3) Насчитываются штрафные баллы
- +4) Дается право осуществить повторную попытку

15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- 1) Более 1 м/с
- +2) Более 2 м/с
- 3) Более 2,5 м/с
- 4) Более 1,75 м/с

16. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- +1) Копья
- 2) Молота
- 3) Ядра
- 4) Диска

17. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- 1) Двумя руками на уровне груди
- +2) Обеими руками на уровне пояса
- 3) На уровне бедер двумя руками
- 4) В произвольной позиции обеими руками

18. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- 1) Доместик
- 2) Спринтер
- 3) Фаворит
- +4) Пейсмейкер

19. Размер метательного копья:

- 1) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 3) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- +4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

тест-20. Выберите на фото снаряд, НЕ используемый в легкоатлетических дисциплинах.



1)



2)



+3)



4)

21. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- 1) Отступить на один шаг назад
- +2) Поднять руку вверх
- 3) Принести извинения
- 4) Пропустить старт

22. Стипель-чез – это:

- 1) Бег по пересеченной местности
- 2) Забег на стадионе в течение 1 часа
- +3) Бег на 3 тыс. с препятствиями
- 4) Забег на дистанции 42 км

23. Ритм бега между барьерами:

- +1) Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- 2) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- 3) Все шаги на одной скорости
- 4) Перед прыжком два шага с ускорением

24. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- 1) Двумя руками
- 2)левой рукой
- +3) Правой рукой
- 4) Любой рукой

25. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- 1) Палку
- 2) Флажок
- 3) Оливковую ветвь
- +4) Груз

26. Какого вида многоборья не существует?

- 1) 5-борья
- +2) 6-борья
- 3) 7-борья
- 4) 10-борья

27. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- 1) Поднятием правой руки
- +2) Белым флажком
- 3) Зеленым флажком
- 4) Тройным свистком

28. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- +1) Передающий участник
- 2) Принимающий участник
- 3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит

4) Ее поднимать запрещено

29. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

1) Е. Исимбаева

2) Н.Озолин

+3) С. Бубка

4) Р. Гатауллин

Задание 2.

Оценка выполнения контрольных нормативов:

1.Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см

2.Выносливость:

6-ти минутный бег, м

3.Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см

4.Координационные способности: челночный бег 3х10м, с

5.Скоростные способности:

бег 30 м,с

Оценка выполнения контрольных нормативов:

1.Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см

2.Выносливость:

6-ти минутный бег, м

3.Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см

4.Координационные способности: челночный бег 3х10м, с

5.Скоростные способности:

бег 30 м,с

Раздел. Волейбол

Задание 1. Тестовое задание.

ВОЛЕЙБОЛ (часть 1)

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

1) 10 x 15

2) 18 x 9

3) 12 x 24

4) 40 x 20

2. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?

1) 2 м 20 см

2) 2 м 10 см

3) 2 м 24 см

4) 2 м 43 см

3. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?

1) 350 ± 20 г

2) 290 ± 10 г

3) 600 ± 40 г

4) 270 ± 10 г

4. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

1) 6

2) 8

- 3) 4
- 4) 12

5. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

7. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек.
- 2) 6 сек.
- 3) 10 сек.
- 4) 5 сек.

9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке

10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

11. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

12. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
 - 2) нельзя
 - 3) нельзя, при проведении подачи
 - 4) можно при проведении подачи
- 13. Когда мяч считается вышедшим из игры?**
- 1) мяч касается антенны сетки
 - 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
 - 3) мяч касается игрока команды соперника
 - 4) мяч касается линии разметки площадки
- 14. Сколько замен можно сделать в одной партии?**
- 1) две
 - 2) четыре
 - 3) шесть
 - 4) восемь
- 15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?**
- 1) один
 - 2) два
 - 3) три
 - 4) четыре
- 16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**
- 1) засчитывается два очка
 - 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
 - 3) номер игрока (2)
 - 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком
- 17. Что означает жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально?**
- 1) перерыв
 - 2) перенос рук под сеткой
 - 3) неправильная замена
 - 4) замена
- 18. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?**
- 1) замена игрока
 - 2) конец партии
 - 3) конец игры
 - 4) продолжение игры
- 19. «Изобретатель» волейбола:**
- 1) Вильям Морган
 - 2) Джеймс Нейсмит
 - 3) Дейл Карнеги
 - 4) Милон Афинский
- 20. Укажите лучшую женскую волейбольную команду России:**
- 1) ЦСКА (Москва)
 - 2) Уралочка (Екатеринбург)
 - 3) Стинол (Липецк)

4) Спартак (Саратов)

ВОЛЕЙБОЛ (часть 2)

1. Укажите размеры волейбольной сетки.

- 1) 9,5 м х 1 м
- 2) 10 м х 1,5 м
- 3) 12 м х 0,95 м
- 4) 15 м х 2 м

2. Укажите высоту волейбольной сетки для мужчин.

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 43 см
- 3) 2 м 54 см
- 4) 2 м 35 см

3. Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча.

- 1) 65 ± 1 см
- 2) 82 ± 2 см
- 3) 75 ± 5 см
- 4) 48 ± 2 см

4. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование?

- 1) 6 чел.
- 2) 10 чел.
- 3) не ограничено
- 4) от 6 до 12 чел.

5. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

6. Сколько партий в игре должно быть при соревнованиях девушек (до 14 лет)?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

7. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

8. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, после свистка судьи

4) нельзя, после свистка судьи

9. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

1) одну подачу

2) две подачи

3) неограниченное количество

4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

10. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

1) можно

2) нельзя

3) можно играть ногами

4) нельзя играть ногами в обороне

11. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?

1) можно

2) нельзя

3) можно только время атаки соперника

4) нельзя только во время атаки соперника

12. Можно ли касаться сетки во время игры?

1) нельзя

2) можно

3) можно, но только во время защитных действий

4) можно, но только во время атакующих действий

13. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

1) можно

2) нельзя

3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки

4) нельзя при приеме подачи соперника

14. Сколько времени дается команде при замене игрока?

1) 20 сек.

2) 30 сек.

3) 1 мин.

4) времени для замены не дается

15. Можно ли использовать нереализованные перерывы в партиях последующих?

1) можно

2) нельзя

3) можно, не более двух

4) можно, при равном счете в игре

16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца?

1) счет в партии 4:0

- 2) номер игрока (4)
- 3) четвертая замена в команде игроков
- 4) четыре удара по мячу одной и той же команды

17. Что означает жест судьи: судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку?

- 1) неправильная расстановка игрока во время подачи и подача вне очереди
- 2) неправильная замена
- 3) пробежка
- 4) неправильное блокирование

18. В каком году был изобретен волейбол?

- 1) 1861г.
- 2) 324г. до н.э.
- 3) 1204г.
- 4) 1895г.

19. В каком году волейбол был включен в Олимпийские игры?

- 1) 1896г.
- 2) 1900г.
- 3) 1957г.
- 4) 1924г.

20. В каком году проведен первый чемпионат нашей страны по волейболу?

- 1) 1904г.
- 2) 1925г.
- 3) 1899г.
- 4) 1939г.

ВОЛЕЙБОЛ

Часть 1

1-2
2-3
3-4
4-1
5-1
6-3
7-2
8-4
9-2
10-1
11-4
12-1
13-2
14-3
15-2
16-4
17-1
18-3
19-1

Часть 2

1-1
2-2
3-1
4-4
5-2
6-1
7-2
8-2
9-4
10-1
11-1
12-1
13-3
14-4
15-2
16-4
17-1
18-4
19-3

Задание 2.

Оценка выполнения контрольных нормативов:

- 1.верхняя подача,
- 2.нижняя подача,
- 3.распасовка,
4. нападающий удар

Раздел. Баскетбол**Задание 1. Тестовое задание.****БАСКЕТБОЛ (часть 1)****1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?**

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков

- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков
- 5. Назовите размеры баскетбольной площадки**
 - 1) 9 x 18 м
 - 2) 10 x 15 м
 - 3) 20 x 40 м
 - 4) 26 x 14 м
- 6. Чему равен вес баскетбольного мяча?**
 - 1) 300 - 400 г
 - 2) 480 - 520 г
 - 3) 1 кг - 1кг 200г
 - 4) 600г - 650г
- 7. Высота баскетбольного кольца равна:**
 - 1) 2 м 50 см
 - 2) 3 м 50 см
 - 3) 4 м
 - 4) 3 м 5 см
- 8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?**
 - 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 12
 - 3) с 1 по неограниченно
 - 4) с 5 по 20
- 9. Сколько судей проводят игру на поле?**
 - 1) 1
 - 2) 2
 - 3) 3
 - 4) 4
- 10. Что такое "фол"?**
 - 1) перерыв в игре
 - 2) персональное замечание игроку или тренеру
 - 3) заброшенный мяч с игры
 - 4) заброшенный мяч со штрафного броска
- 11. Сколько длится баскетбольный матч?**
 - 1) 2 тайма по 20 мин.
 - 2) 2 тайма по 30 мин.
 - 3) четыре четверти по 15 мин.
 - 4) четыре тайма по 10 мин.
- 12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?**
 - 1) 1 очко
 - 2) 2 очка
 - 3) 3 очка
 - 4) пол очка
- 13. Может ли в игре быть ничейный счет?**

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое “тайм-аут”?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое “прессинг”?

- 1) вид замены игроков в игре
- 2) вид личной активной защиты
- 3) вид попадания на кольцо
- 4) вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- 1) одно
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- 1) один
- 2) два
- 3) пять
- 4) десять

БАСКЕТБОЛ (часть 2)

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м х 2м
- 2) 1м 20см х 1м 80см
- 3) 1м х 1м 50см
- 4) 1м 27см х 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке

- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
- 4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры

- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

- 1) персональное замещение
- 2) предупреждение игрока
- 3) неправильное ведение мяча
- 4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

- 1) толчок игрока
- 2) удар игрока
- 3) блокировка
- 4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

- 1) толчок игрока
- 2) столкновение
- 3) удар по рукам
- 4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

- 1) замена игроков
- 2) штрафной бросок
- 3) пробежка
- 4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

- 1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- 2) спорным броском

- 3) штрафным броском
- 4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

БАСКЕТБОЛ

<u>Часть 1</u>	<u>Часть 2</u>
1-2	1-1
2-1	2-3
3-2	3-3
4-4	4-2
5-4	5-1
6-4	6-1
7-4	7-2
8-1	8-2
9-2	9-3
10-2	10-3
11-1	11-1
12-2	12-2
13-2	13-2
14-2	14-1
15-1	15-2
16-1	16-1
17-2	17-2
18-3	18-3
19-3	19-4
20-3	21-2
	22-2
	23-1
	24-4
	25-2
	26-3

Задание 2. Баскетбол. Оценка выполнения контрольных нормативов:

1. владение мячом (в нападении, в защите);
2. штрафные броски в кольцо

Раздел. Лыжная подготовка

Задание 1. Тестовое задание.

Часть 1

1. Какой вид более всего подходит для лыжных прогулок?

- 1) лыжи для слалома (горные лыжи)
- 2) лыжи для горных гонок (гоночные)
- 3) лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
- 4) лыжи для туризма (деревянные, школьные)

2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см (классический ход)

- 1) 130-135 см
- 2) 120-125 см
- 3) 160-165 см
- 4) 110-115 см

3. Какие виды лыжных креплений не применяются для гоночных лыж?

- 1) мягкие
- 2) полужесткие туристические
- 3) рантовые для гоночных лыж
- 4) автоматическое крепление для горных лыж

4. Для чего смолят скользящую поверхность деревянных лыж?

- 1) для предотвращения набухания лыж от воды
- 2) для более лучшего скольжения
- 3) для красоты
- 4) для большего прогиба лыж

5. Укажите несуществующий элемент в конструкции лыж:

- 1) скользящая поверхность
- 2) верхняя поверхность
- 3) носок лыж
- 4) пятка лыж
- 5) грузовая площадка
- 6) грузовой упор

6. Когда в России впервые были проведены официальные соревнования по лыжным гонкам?

- 1) 1798г.
- 2) 1895г.
- 3) 1910г.
- 4) 1913г.

7. Какое из механических воздействий тела лыжника с его окружением (снег, воздух, лыжи и др.) оказывает решающее значение в продвижении его по дистанции?

- 1) сила
- 2) сила тяжести
- 3) использование реактивной опоры
- 4) сила трения
- 5) сопротивление воздуха
- 6) мышечные силы лыжника

8. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:

- 1) стойка лыжника
- 2) лыжный шаг
- 3) отталкивание палками
- 4) скольжение
- 5) торможение

9. Укажите несуществующий вид одновременного хода:

- 1) одновременный бесшажный ход
- 2) одновременный одношажный ход
- 3) одновременный двухшажный ход
- 4) одновременный четырехшажный ход

10. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?

- 1) прямо
- 2) наискось
- 3) зигзагом
- 4) кругом

11. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?

- 1) стойка отдыха
- 2) основная стойка
- 3) низкая стойка
- 4) высокая стойка
- 5) средняя стойка

12. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?

- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж
- 2) поворот переступанием вокруг носков лыж
- 3) поворот переступанием без опоры
- 4) поворот с опорой на палки
- 5) поворот махом
- 6) поворот боком

13. При какой температуре воздуха можно проводить занятия с юношами и девушками, при среднем ветре в средней полосе России?

- 1) до -15°C
- 2) до -18°C
- 3) до -21°C
- 4) до -25°C

14. Укажите правильный способ первой помощи при обморожении:

- 1) растереть пострадавшее место теплой рукой
- 2) растереть пострадавшее место снегом
- 3) приложить горячую грелку
- 4) приложить холодный компресс

15. Какой длины подбирают лыжи для конькового хода?

- 1) одной длины с классическим ходом
- 2) на 5-10 см короче классической длины
- 3) на 10-15 см короче классической длины
- 4) на 5-10 см длиннее классической длины

16. Укажите неправильно названный вид спорта в лыжных гонках:

- 1) эстафетный старт
- 2) одиночный старт
- 3) общий старт
- 4) групповой старт
- 5) парный старт

17. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню?

- 1) продолжать движение
- 2) остановиться
- 3) уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей
- 4) уступить лыжню, сойдя с нее двумя лыжами
- 5) ударить палкой в спину впереди идущего лыжника

18. Что считается моментом финиша лыжника?

- 1) когда он пересек линию финиша
- 2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
- 3) когда он пересек линию финиша палками
- 4) когда он пересек линию финиша пятками лыж

19. Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?

- 1) лыжи для гонок
- 2) лыжи для прыжков с трамплинов
- 3) горные лыжи
- 4) охотничьи лыжи

20. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье?

- 1) гонки и прыжки с трамплина
- 2) гонки и слалом
- 3) слалом и прыжки с трамплина
- 4) гонки и пулевая стрельба

Часть 2

1. Какой длины должны быть лыжи для лыжника ростом 160-165 см и весом 65 кг?

- 1) 200-205 см
- 2) 190-195 см
- 3) 210 см
- 4) 160 - 165 см

2. Из какого материала не изготавливают лыжи для лыжных гонок?

- 1) деревянные
- 2) полупластиковые (дерево с пластиком)
- 3) пластиковые
- 4) металлические

3. Какой из перечисленных элементов не входит в конструкцию лыжной палки?

- 1) держатель
- 2) древко
- 3) рукоятка
- 4) лямка
- 5) кольцо
- 6) штырь

4. Выделить несуществующий тип лыжных мазей.

- 1) жидкие мази
- 2) полутвердые мази
- 3) твердые мази
- 4) сухие мази

5. Укажите вид лыжного спорта, в котором спортсмен на соревновании пользуется дополнительным инвентарем, кроме лыжных палок:

- 1) лыжные гонки
- 2) слалом
- 3) биатлон
- 4) прыжки на лыжах с трамплина
- 5) двоеборье

6. В каком году наши лыжники впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- 1) 1904г.
- 2) 1924г.
- 3) 1954г.
- 4) 1960г.

7. Какое из перечисленных основных действий на лыжах является неправильным?

- 1) отталкивание лыжами
- 2) отталкивание палками
- 3) свободное скольжение
- 4) повороты на лыжах
- 5) прыжки на лыжах
- 6) спуски и подъем в гору

8. Какие группы лыжных ходов указаны неправильно?

- 1) одновременные ходы
- 2) попеременные ходы
- 3) переход с одного на другой
- 4) комбинированные ходы

9. Какой вид попеременного хода указан правильно?

- 1) попеременный двухшажный ход
- 2) попеременный трехшажный ход
- 3) попеременный четырехшажный ход

10. Каким способом нельзя подниматься на лыжах в гору?

- 1) скользящим шагом
- 2) бегом
- 3) ступающим шагом
- 4) “полуелочкой”
- 5) “елочкой”
- 6) “лесенкой”
- 7) поворотом

11. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы?

- 1) упором палками
- 2) плугом
- 3) упором
- 4) боковым со скольжением
- 5) падением

12. Какой способ поворота на лыжах в движении указан неправильно?

- 1) поворот переступанием
- 2) поворот на одной лыже
- 3) поворот упором
- 4) поворот на параллельных лыжах
- 5) поворот слаломиста

13. При какой температуре воздуха (при слабом ветре) допускаются занятия лыжной подготовкой в средней полосе России с юношами и девушками 16-18 лет?

- 1) до 18°C
- 2) до 25°C
- 3) до 28°C
- 4) до 30°C

14. Укажите первый признак обморожения кожи:

- 1) покраснение кожи
- 2) побледнение кожи
- 3) острая боль
- 4) кровотечение

15. Какой длины подбирают лыжные палки для «конькового хода»?

- 1) одной длины с палками классического хода
- 2) на 15-20 см длиннее палок для лыжного хода.
- 3) на 15-20 см короче палок для лыжного хода

16. Какой длины должен быть коридор для передачи эстафеты в лыжных эстафетных гонках?

- 1) 20 м
- 2) 25 м
- 3) 30 м
- 4) 40 м

17. Сколько лыжней должно быть проложено при общем старте?

- 1) одна лыжня
- 2) четыре лыжни
- 3) две лыжни
- 4) по количеству одновременно стартующих лыжников

18. По правилам соревнования лыжня считается подготовленной, если по ней прошло:

- 1) 2 лыжника
- 2) 4 лыжника
- 3) 6 лыжников
- 4) 10 лыжников

19. Может ли лыжная палка иметь другую форму, кроме прямой?

- 1) может
- 2) не может
- 3) может, в горнолыжном спорте

20. Назовите самую длинную дистанцию у женщин, на которой проводятся соревнования Олимпийских игр:

- 1) 10 км
- 2) 15 км
- 3) 20 км
- 4) 30 км

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Часть 1

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

Часть 1

1-2
2-4
3-1
4-4
5-3
6-3
7-6
8-4
9-2
10-7
11-2
12-3
13-2
14-2
15-3
16-4
17-4
18-3
19-1

Задание 2.

Оценка выполнения контрольных нормативов:

Бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)

Раздел. Гимнастика

Задание 1. Тестовое задание.

Часть 1

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

- 1) образовательно-развивающая гимнастика
 - 2) оздоровительная гимнастика
 - 3) спортивная гимнастика
 - 4) прикладная гимнастика
- 2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:**
- 1) гигиеническая гимнастика
 - 2) лечебная гимнастика
 - 3) профессионально-прикладная гимнастика
- 3. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:**
- 1) производственная гимнастика
 - 2) основная гимнастика
 - 3) женская гимнастика
 - 4) атлетическая гимнастика
- 4. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:**
- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
 - 2) женская гимнастика
 - 3) производственная гимнастика
 - 4) ритмическая гимнастика
- 5. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:**
- 1) массовая спортивная гимнастика
 - 2) массовая художественная гимнастика
 - 3) массовая атлетическая гимнастика
 - 4) спортивная акробатика
- 6. В какой стране впервые зародилась гимнастика?**
- 1) Греция
 - 2) Япония
 - 3) Швеция
 - 4) Россия
- 7. В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?**
- 1) Греция
 - 2) Китай
 - 3) Швеция
 - 4) Япония
- 8. Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.:**
- 1) П. Лесгафт
 - 2) П. Линг
 - 3) Н. Андриакопулос
 - 4) Карл XII
- 9. Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер?**

- 1) полковника Аморога (Франция)
- 2) шведская гимнастика (П. Линга)
- 3) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия)
- 4) немецкая гимнастика Ф. Яна.

10. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?

- 1) 1-2 упр.
- 2) 5-7 упр.
- 3) 10-15 упр.
- 4) 20 и более упр.

11. Как называется атлетическая гимнастика?

- 1) аэробика
- 2) фитнес
- 3) бодибилдинг
- 4) джоггинг

12. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

- 1) брусья разной высоты
- 2) брусья параллельные
- 3) бревно
- 4) конь

13. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?

- 1) статистические упражнения
- 2) силовые упражнения
- 3) маховые упражнения
- 4) динамические упражнения

14. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:

- 1) стойки
- 2) висы
- 3) упоры
- 4) махи

15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется имитация видов животных?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) аэробика
- 4) каланетика

17. Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”?

- 1) силу
- 2) выносливость
- 3) быстроту
- 4) ловкость
- 5) гибкость

18. Что означает термин “гидроаэробика”?

- 1) гимнастическое упражнение в воде
- 2) гидромассаж в движении
- 3) подводные упражнения для не умеющих плавать

Часть 2

1. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:

- 1) базовая гимнастика
- 2) прикладная гимнастика
- 3) атлетически гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) массовая гимнастика
- 3) специализированная гимнастика

3. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:

- 1) лечебно-прикладная гимнастика
- 2) профессионально-прикладная гимнастика
- 3) военно-прикладная гимнастика
- 4) спортивно прикладная

4. Укажите вид, не входящий в лечебную гимнастику:

- 1) морфологическая гимнастика
- 2) корригирующая гимнастика
- 3) реабилитационно-восстановительная гимнастика
- 4) функциональная гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в спортивную специализированную гимнастику:

- 1) спортивная гимнастика
- 2) ритмическая гимнастика
- 3) художественная гимнастика
- 4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?

- 1) Греция
- 2) Индия
- 3) Китай
- 4) Япония

7. Как называлась немецкая гимнастическая система XVIII-XIX века Фридриха Яна?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) турнен
- 4) терренкур

8. Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?

- 1) Аморок
- 2) Я.Линг
- 3) Мирослав Тырш
- 4) Ян Корчак

9. Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики:

- 1) ФИФА
- 2) НБА
- 3) МОК
- 4) ФИЖ

10. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, по рекомендации врача

11. Какой способ выполнения упражнений применяется при занятиях ритмической гимнастикой?

- 1) фронтальный способ
- 2) проходами
- 3) поточный
- 4) раздельный

12. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:

- 1) перекладина
- 2) брусья параллельные
- 3) кольца
- 4) конь
- 5) вольные упражнения
- 6) бревно

13. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) длина

11. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- 1) дистанция
- 2) интервал

3) промежутки

4) ширина

15. Как называется студент, стоящий последним в колонне?

1) правофланговый

2) направляющий

3) замыкающий

4) левофланговый

16. Можно ли заниматься гимнастикой девушкам во время менструации?

1) можно

2) нельзя

3) можно упражняться с учетом физического развития, возраста, тренированности.

17. Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?

1) асаны

2) инь

3) янь

4) дао

18. Какая дыхательная гимнастика называется “парадоксальной”?

1) дыхательная гимнастика К. Бутейко

2) дыхательная гимнастика О. Лобановой - Е. Поповой

3) дыхательная гимнастика А. Стрельниковой

4) дыхательная гимнастика йога

5) дыхательная гимнастика у-шу

Задание 2.

Оценка выполнения контрольных нормативов:

Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)

Оценка выполнения контрольных нормативов:

Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки);

Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге);

Гимнастический комплекс упражнений по утренней гимнастике, производственной гимнастике, релаксационной гимнастике.

5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ

Раздел. Легкая атлетика

Задание 1. Тестовое задание по Легкой атлетике

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

+1) 776 г. до н.э

2) 888 г.

3) 1896 г.

4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

1) Гепарда

+2) Кенгуру

3) Страуса

4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

1) Бег

2) Прыжки

+3) Поднятие тяжестей

4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

+1) Ходьба

2) Вертикальные прыжки

3) Метания

4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

1) Пастухи

2) Плотники

+3) Кузнецы

4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

1) 37 км 100 м

+2) 42 км 195 м

3) 50 км 170 м

4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

+1) 14-16С

2) 18-20С

3) 20-22С

4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

+1) 4 кг

2) 4,5 кг

3) 5 кг

4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

1) 100 см

- 2) 150 см
- 3) 200 см
- +4) 250 см

тест 10. Найдите фото с изображением самого быстрого атлета.



11. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- +1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

12. Какова длина спринтерской дистанции?

- +1) 100 м
- 2) 800 м
- 3) 500 м
- 4) 300 м

13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- 1) «Перекат»
- +2) «Ножницы»
- 3) «Перекид»
- 4) «Пи́ла»

14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- 1) Попытка все равно засчитывается
- 2) Попытка не засчитывается
- 3) Насчитываются штрафные баллы
- +4) Дается право осуществить повторную попытку

15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- 1) Более 1 м/с

- +2) Более 2 м/с
- 3) Более 2,5 м/с
- 4) Более 1,75 м/с

16. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- +1) Копья
- 2) Молота
- 3) Ядра
- 4) Диска

17. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- 1) Двумя руками на уровне груди
- +2) Обеими руками на уровне пояса
- 3) На уровне бедер двумя руками
- 4) В произвольной позиции обеими руками

18. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- 1) Доместик
- 2) Спринтер
- 3) Фаворит
- +4) Пейсмейкер

19. Размер метательного копья:

- 1) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 3) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- +4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

тест-20. Выберите на фото снаряд, НЕ используемый в легкоатлетических дисциплинах.



1)



2)



+3)



4)

21. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- 1) Отступить на один шаг назад
- +2) Поднять руку вверх
- 3) Принести извинения
- 4) Пропустить старт

22. Стипель-чез – это:

- 1) Бег по пересеченной местности
- 2) Забег на стадионе в течение 1 часа
- +3) Бег на 3 тыс. с препятствиями
- 4) Забег на дистанции 42 км

23. Ритм бега между барьерами:

- +1) Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- 2) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- 3) Все шаги на одной скорости
- 4) Перед прыжком два шага с ускорением

24. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- 1) Двумя руками
- 2)левой рукой
- +3) Правой рукой
- 4) Любой рукой

25. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- 1) Палку
- 2) Флажок
- 3) Оливковую ветвь
- +4) Груз

26. Какого вида многоборья не существует?

- 1) 5-борья
- +2) 6-борья
- 3) 7-борья
- 4) 10-борья

27. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- 1) Поднятием правой руки
- +2) Белым флажком
- 3) Зеленым флажком
- 4) Тройным свистком

28. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- +1) Передающий участник
- 2) Принимающий участник
- 3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
- 4) Ее поднимать запрещено

29. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

- 1) Е. Исимбаева
- 2) Н.Озолин
- +3) С. Бубка
- 4) Р. Гатауллин

Задание 2.

Оценка выполнения контрольных нормативов:

- 1.Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см
- 2.Выносливость:
6-ти минутный бег, м
- 3.Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см
- 4.Координационные способности: челночный бег 3х10м, с
- 5.Скоростные способности:
бег 30 м,с

Оценка выполнения контрольных нормативов:

- 1.Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см
- 2.Выносливость:
6-ти минутный бег, м
- 3.Скоростно-силовые способности: прыжки в длину с места, см
- 4.Координационные способности: челночный бег 3х10м, с
- 5.Скоростные способности:
бег 30 м,с

Раздел. Волейбол

Задание 1. Тестовое задание.

ВОЛЕЙБОЛ (часть 1)

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15
- 2) 18 x 9
- 3) 12 x 24
- 4) 40 x 20

2. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 10 см
- 3) 2 м 24 см
- 4) 2 м 43 см

3. Каким должен быть вес волейбольного мяча перед началом игры?

- 1) 350 ± 20 г
- 2) 290 ± 10 г
- 3) 600 ± 40 г
- 4) 270 ± 10 г

4. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6
- 2) 8
- 3) 4
- 4) 12

5. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

6. Сколько партий в одной игре должно быть при соревнованиях женщин?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

7. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
- 2) с любого места за лицевой линией
- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

8. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек.
- 2) 6 сек.
- 3) 10 сек.
- 4) 5 сек.

9. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в прыжке
- 4) нельзя подавать в прыжке

10. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

11. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

12. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) нельзя, при проведении подачи
- 4) можно при проведении подачи

13. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

14. Сколько замен можно сделать в одной партии?

- 1) две
- 2) четыре
- 3) шесть
- 4) восемь

15. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

17. Что означает жест судьи: судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально?

- 1) перерыв
- 2) перенос рук под сеткой
- 3) неправильная замена
- 4) замена

18. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

19. «Изобретатель» волейбола:

- 1) Вильям Морган
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Дейл Карнеги
- 4) Милон Афинский

20. Укажите лучшую женскую волейбольную команду России:

- 1) ЦСКА (Москва)
- 2) Уралочка (Екатеринбург)
- 3) Стинол (Липецк)
- 4) Спартак (Саратов)

ВОЛЕЙБОЛ (часть 2)

1. Укажите размеры волейбольной сетки.

- 1) 9,5 м х 1 м
- 2) 10 м х 1,5 м
- 3) 12 м х 0,95 м
- 4) 15 м х 2 м

2. Укажите высоту волейбольной сетки для мужчин.

- 1) 2 м 20 см
- 2) 2 м 43 см
- 3) 2 м 54 см
- 4) 2 м 35 см

3. Каким должен быть размер окружности волейбольного мяча.

- 1) 65 ± 1 см
- 2) 82 ± 2 см
- 3) 75 ± 5 см
- 4) 48 ± 2 см

4. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование?

- 1) 6 чел.
- 2) 10 чел.
- 3) не ограничено
- 4) от 6 до 12 чел.

5. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того,

чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) два очка
- 3) три очка
- 4) четыре очка

6. Сколько партий в игре должно быть при соревнованиях девушек (до 14 лет)?

- 1) 3 партии
- 2) 4 партии
- 3) 5 партии
- 4) не ограничено

7. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да
- 2) нет
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

8. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

9. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

10. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами
- 4) нельзя играть ногами в обороне

11. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только время атаки соперника
- 4) нельзя только во время атаки соперника

12. Можно ли касаться сетки во время игры?

- 1) нельзя
- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

13. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

14. Сколько времени дается команде при замене игрока?

- 1) 20 сек.
- 2) 30 сек.
- 3) 1 мин.
- 4) времени для замены не дается

15. Можно ли использовать нереализованные перерывы в партиях последующих?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, не более двух
- 4) можно, при равном счете в игре

16. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально четыре пальца?

- 1) счет в партии 4:0
- 2) номер игрока (4)
- 3) четвертая замена в команде игроков
- 4) четыре удара по мячу одной и той же команды

17. Что означает жест судьи: судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку?

- 1) неправильная расстановка игрока во время подачи и подача вне очереди
- 2) неправильная замена
- 3) пробежка
- 4) неправильное блокирование

18. В каком году был изобретен волейбол?

- 1) 1861г.
- 2) 324г. до н.э.
- 3) 1204г.
- 4) 1895г.

19. В каком году волейбол был включен в Олимпийские игры?

- 1) 1896г.
- 2) 1900г.
- 3) 1957г.
- 4) 1924г.

20. В каком году проведен первый чемпионат нашей страны по волейболу?

- 1) 1904г.
- 2) 1925г.

- 3) 1899г.
- 4) 1939г.

ВОЛЕЙБОЛ

<u>Часть 1</u>	<u>Часть 2</u>
1-2	1-1
2-3	2-2
3-4	3-1
4-1	4-4
5-1	5-2
6-3	6-1
7-2	7-2
8-4	8-2
9-2	9-4
10-1	10-1
11-4	11-1
12-1	12-1
13-2	13-3
14-3	14-4
15-2	15-2
16-4	16-4
17-1	17-1
18-3	18-4
19-1	19-3
20-2	20-2

Задание 2.

Оценка выполнения контрольных нормативов:

- 1.верхняя подача,
- 2.нижняя подача,
- 3.распасовка,
- 4. нападающий удар

Раздел. Баскетбол

Задание 1. Тестовое задание.

БАСКЕТБОЛ (часть 1)

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания

3) Англия

4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

1) Джон Вуден

2) Джеймс Нейсмит

3) Тед Тернер

4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

1) 8 игроков

2) 6 игроков

3) 5 игроков

4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

1) 9 х 18 м

2) 10 х 15 м

3) 20 х 40 м

4) 26 х 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

1) 300 - 400 г

2) 480 - 520 г

3) 1 кг - 1кг 200г

4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

1) 2 м 50 см

2) 3 м 50 см

3) 4 м

4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

1) с 4 по 15

2) с 1 по 12

3) с 1 по неограниченно

4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

1) 1

2) 2

3) 3

4) 4

10. Что такое "фол"?

1) перерыв в игре

2) персональное замечание игроку или тренеру

3) заброшенный мяч с игры

4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое “тайм-аут”?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое “прессинг”?

- 5) вид замены игроков в игре
- 6) вид личной активной защиты
- 7) вид попадания на кольцо
- 8) вид быстрого прорыва

18) Что такое правило “трех секунд”?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- 5) одно
- 6) два

- 7) три
- 8) четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- 5) один
- 6) два
- 7) пять
- 8) десять

БАСКЕТБОЛ (часть 2)

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м x 2м
- 2) 1м 20см x 1м 80см
- 3) 1м x 1м 50см
- 4) 1м 27см x 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см
- 3) 38 см
- 4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

- 1) 6м
- 2) 8м 52см
- 3) 4м 75см
- 4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

- 1) выбивание мяча из рук соперника
- 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом

- 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
- 4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

- 1) бросок мяча
- 2) ведение мяча
- 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
- 4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

- 1) «передвижение» по площадке
- 2) бег в направлении кольца соперника
- 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

- 1) нет
- 2) да
- 3) да, если случайно
- 4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

- 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
- 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
- 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно

- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
- 4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

- 1) персональное замещение
- 2) предупреждение игрока
- 3) неправильное ведение мяча
- 4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

- 1) толчок игрока
- 2) удар игрока
- 3) блокировка
- 4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

- 1) толчок игрока
- 2) столкновение
- 3) удар по рукам
- 4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока
- 4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока

4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

1) замена игроков

2) штрафной бросок

3) пробежка

4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии

2) спорным броском

3) штрафным броском

4) по усмотрению судьи

26. Что такое “пивот”?

1) штрафной бросок

2) остановка после ведения

3) шаги на месте без отрыва опорной ноги

4) бросок после ведения мяча.

БАСКЕТБОЛ

Часть 1

1-2

2-1

3-2

4-4

5-4

6-4

7-4

8-1

9-2

10-2

11-1

12-2

13-2

14-2

15-1

16-1

17-2

18-3

19-3

20-3

Часть 2

1-1

2-3

3-3

4-2

5-1

6-1

7-2

8-2

9-3

10-3

11-1

12-2

13-2

14-1

15-2

16-1

17-2

18-3

19-4

21-2

22-2

23-1

24-4

25-2

26-3

Задание 2. Баскетбол. Оценка выполнения контрольных нормативов:

1. владение мячом (в нападении, в защите);

2. штрафные броски в кольцо

Раздел. Лыжная подготовка

Задание 1. Тестовое задание.

Часть 1

1. Какой вид более всего подходит для лыжных прогулок?

- 1) лыжи для слалом (горные лыжи)
- 2) лыжи для горных гонок (гоночные)
- 3) лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
- 4) лыжи для туризма (деревянные, школьные)

2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см (классический ход)

- 1) 130-135 см
- 2) 120-125 см
- 3) 160-165 см
- 4) 110-115 см

3. Какие виды лыжных креплений не применяются для гоночных лыж?

- 1) мягкие
- 2) полужесткие туристические
- 3) рантовые для гоночных лыж
- 4) автоматическое крепление для горных лыж

4. Для чего смолят скользящую поверхность деревянных лыж?

- 1) для предотвращения набухания лыж от воды
- 2) для более лучшего скольжения
- 3) для красоты
- 4) для большего прогиба лыж

5. Укажите несуществующий элемент в конструкции лыж:

- 1) скользящая поверхность
- 2) верхняя поверхность
- 3) носок лыж
- 4) пятка лыж
- 5) грузовая площадка
- 6) грузовой упор

6. Когда в России впервые были проведены официальные соревнования по лыжным гонкам?

- 1) 1798г.
- 2) 1895г.
- 3) 1910г.
- 4) 1913г.

7. Какое из механических воздействий тела лыжника с его окружением (снег, воздух, лыжи и др.) оказывает решающее значение в продвижении его по дистанции?

- 1) сила
- 2) сила тяжести
- 3) использование реактивной опоры
- 4) сила трения

- 5) сопротивление воздуха
- 6) мышечные силы лыжника

8. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:

- 1) стойка лыжника
- 2) лыжный шаг
- 3) отталкивание палками
- 4) скольжение
- 5) торможение

9. Укажите несуществующий вид одновременного хода:

- 1) одновременный бесшажный ход
- 2) одновременный одношажный ход
- 3) одновременный двухшажный ход
- 4) одновременный четырехшажный ход

10. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?

- 1) прямо
- 2) наискось
- 3) зигзагом
- 4) кругом

11. Какие стойки применяет лыжник при спуске с горы?

- 1) стойка отдыха
- 2) основная стойка
- 3) низкая стойка
- 4) высокая стойка
- 5) средняя стойка

12. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?

- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж
- 2) поворот переступанием вокруг носков лыж
- 3) поворот переступанием без опоры
- 4) поворот с опорой на палки
- 5) поворот махом
- 6) поворот боком

13. При какой температуре воздуха можно проводить занятия с юношами и девушками, при среднем ветре в средней полосе России?

- 1) до -15°C
- 2) до -18°C
- 3) до -21°C
- 4) до -25°C

14. Укажите правильный способ первой помощи при обморожении:

- 1) растереть пострадавшее место теплой рукой
- 2) растереть пострадавшее место снегом
- 3) приложить горячую грелку
- 4) приложить холодный компресс

15. Какой длины подбирают лыжи для конькового хода?

- 1) одной длины с классическим ходом
- 2) на 5-10 см короче классической длины
- 3) на 10-15 см короче классической длины
- 4) на 5-10 см длиннее классической длины

16. Укажите неправильно названный вид спорта в лыжных гонках:

- 1) эстафетный старт
- 2) одиночный старт
- 3) общий старт
- 4) групповой старт
- 5) парный старт

17. Как должен поступить лыжник, если другой лыжник, идущий сзади требует уступить ему лыжню?

- 1) продолжать движение
- 2) остановиться
- 3) уступить лыжню, сойдя с нее одной лыжей
- 4) уступить лыжню, сойдя с нее двумя лыжами
- 5) ударить палкой в спину впереди идущего лыжника

18. Что считается моментом финиша лыжника?

- 1) когда он пересек линию финиша
- 2) когда он пересек финиш креплением лыж или скобой крепления первой лыжи
- 3) когда он пересек линию финиша палками
- 4) когда он пересек линию финиша пятками лыж

19. Какие лыжи являются самыми узкими по ширине?

- 1) лыжи для гонок
- 2) лыжи для прыжков с трамплинов
- 3) горные лыжи
- 4) охотничьи лыжи

20. Какие виды спорта включает в себя лыжное двоеборье?

- 1) гонки и прыжки с трамплина
- 2) гонки и слалом
- 3) слалом и прыжки с трамплина
- 4) гонки и пулевая стрельба

Часть 2

1. Какой длины должны быть лыжи для лыжника ростом 160-165 см и весом 65 кг?

- 1) 200-205 см
- 2) 190-195 см
- 3) 210 см
- 4) 160 - 165 см

2. Из какого материала не изготавливают лыжи для лыжных гонок?

- 1) деревянные
- 2) полупластиковые (дерево с пластиком)

- 3) пластиковые
- 4) металлические

3. Какой из перечисленных элементов не входит в конструкцию лыжной палки?

- 1) держатель
- 2) древко
- 3) рукоятка
- 4) лямка
- 5) кольцо
- 6) штырь

4. Выделить несуществующий тип лыжных мазей.

- 1) жидкие мази
- 2) полутвердые мази
- 3) твердые мази
- 4) сухие мази

5. Укажите вид лыжного спорта, в котором спортсмен на соревновании пользуется дополнительным инвентарем, кроме лыжных палок:

- 1) лыжные гонки
- 2) слалом
- 3) биатлон
- 4) прыжки на лыжах с трамплина
- 5) двоеборье

6. В каком году наши лыжники впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- 1) 1904г.
- 2) 1924г.
- 3) 1954г.
- 4) 1960г.

7. Какое из перечисленных основных действий на лыжах является неправильным?

- 1) отталкивание лыжами
- 2) отталкивание палками
- 3) свободное скольжение
- 4) повороты на лыжах
- 5) прыжки на лыжах
- 6) спуски и подъем в гору

8. Какие группы лыжных ходов указаны неправильно?

- 1) одновременные ходы
- 2) попеременные ходы
- 3) переход с одного на другой
- 4) комбинированные ходы

9. Какой вид попеременного хода указан правильно?

- 1) попеременный двухшажный ход
- 2) попеременный трехшажный ход

3) попеременный четырехшажный ход

10. Каким способом нельзя подниматься на лыжах в гору?

1) скользящим шагом

2) бегом

3) ступающим шагом

4) “полуелочкой”

5) “елочкой”

6) “лесенкой”

7) поворотом

11. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы?

1) упором палками

2) плугом

3) упором

4) боковым со скольжением

5) падением

12. Какой способ поворота на лыжах в движении указан неправильно?

1) поворот переступанием

2) поворот на одной лыже

3) поворот упором

4) поворот на параллельных лыжах

5) поворот слаломиста

13. При какой температуре воздуха (при слабом ветре) допускаются занятия лыжной подготовкой в средней полосе России с юношами и девушками 16-18 лет?

1) до 18°C

2) до 25°C

3) до 28°C

4) до 30°C

14. Укажите первый признак обморожения кожи:

1) покраснение кожи

2) побледнение кожи

3) острая боль

4) кровотечение

15. Какой длины подбирают лыжные палки для «конькового хода»?

1) одной длины с палками классического хода

2) на 15-20 см длиннее палок для лыжного хода.

3) на 15-20 см короче палок для лыжного хода

16. Какой длины должен быть коридор для передачи эстафеты в лыжных эстафетных гонках?

1) 20 м

2) 25 м

3) 30 м

4) 40 м

17. Сколько лыжней должно быть проложено при общем старте?

- 1) одна лыжня
- 2) четыре лыжни
- 3) две лыжни
- 4) по количеству одновременно стартующих лыжников

18. По правилам соревнования лыжня считается подготовленной, если по ней прошло:

- 1) 2 лыжника
- 2) 4 лыжника
- 3) 6 лыжников
- 4) 10 лыжников

19. Может ли лыжная палка иметь другую форму, кроме прямой?

- 1) может
- 2) не может
- 3) может, в горнолыжном спорте

20. Назовите самую длинную дистанцию у женщин, на которой проводятся соревнования Олимпийских игр:

- 1) 10 км
- 2) 15 км
- 3) 20 км
- 4) 30 км

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Часть 1

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

Часть 1

1-2
2-4
3-1
4-4
5-3
6-3
7-6
8-4
9-2
10-7
11-2
12-3
13-2
14-2
15-3
16-4
17-4
18-3
19-1

Задание 2.

Оценка выполнения контрольных нормативов:

Бег на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)

Раздел. Гимнастика

Задание 1. Тестовое задание.

Часть 1

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

- 1) образовательно-развивающая гимнастика
- 2) оздоровительная гимнастика
- 3) спортивная гимнастика
- 4) прикладная гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

- 1) гигиеническая гимнастика
- 2) лечебная гимнастика
- 3) профессионально-прикладная гимнастика

3. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

- 1) производственная гимнастика
- 2) основная гимнастика
- 3) женская гимнастика
- 4) атлетическая гимнастика

4. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) женская гимнастика
- 3) производственная гимнастика
- 4) ритмическая гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:

- 1) массовая спортивная гимнастика
- 2) массовая художественная гимнастика
- 3) массовая атлетическая гимнастика
- 4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые зародилась гимнастика?

- 1) Греция
- 2) Япония
- 3) Швеция
- 4) Россия

7. В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?

- 1) Греция
- 2) Китай
- 3) Швеция
- 4) Япония

8. Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.:

- 1) П. Лесгафт
- 2) П. Линг
- 3) Н. Андриакопулос
- 4) Карл XII

9. Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер?

- 1) полковника Аморога (Франция)
- 2) шведская гимнастика (П. Линга)
- 3) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия)
- 4) немецкая гимнастика Ф. Яна.

10. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?

- 1) 1-2 упр.
- 2) 5-7 упр.
- 3) 10-15 упр.
- 4) 20 и более упр.

11. Как называется атлетическая гимнастика?

- 1) аэробика
- 2) фитнес
- 3) бодибилдинг
- 4) джоггинг

12. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

- 1) брусья разной высоты
- 2) брусья параллельные
- 3) бревно

4) конь

13. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?

- 1) статистические упражнения
- 2) силовые упражнения
- 3) маховые упражнения
- 4) динамические упражнения

14. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:

- 1) стойки
- 2) висы
- 3) упоры
- 4) махи

15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется имитация видов животных?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) аэробика
- 4) каланетика

17. Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”?

- 1) силу
- 2) выносливость
- 3) быстроту
- 4) ловкость
- 5) гибкость

18. Что означает термин “гидроаэробика”?

- 1) гимнастическое упражнение в воде
- 2) гидромассаж в движении
- 3) подводные упражнения для не умеющих плавать

Часть 2

1. Выделить неправильно названную группу образовательно-развивающей гимнастики:

- 1) базовая гимнастика
- 2) прикладная гимнастика
- 3) атлетически гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу спортивной гимнастики:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) массовая гимнастика
- 3) специализированная гимнастика

3. Укажите вид, не входящий в прикладную гимнастику:

- 1) лечебно-прикладная гимнастика
- 2) профессионально-прикладная гимнастика
- 3) военно-прикладная гимнастика
- 4) спортивно прикладная

4. Укажите вид, не входящий в лечебную гимнастику:

- 1) морфологическая гимнастика
- 2) корригирующая гимнастика
- 3) реабилитационно-восстановительная гимнастика
- 4) функциональная гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в спортивную специализированную гимнастику:

- 1) спортивная гимнастика
- 2) ритмическая гимнастика
- 3) художественная гимнастика
- 4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?

- 1) Греция
- 2) Индия
- 3) Китай
- 4) Япония

7. Как называлась немецкая гимнастическая система XVIII-XIX века Фридриха Яна?

- 1) йога
- 2) у-шу
- 3) турнен
- 4) терренкур

8. Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?

- 1) Аморос
- 2) Я.Линг
- 3) Мирослав Тырш
- 4) Ян Корчак

9. Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики:

- 1) ФИФА
- 2) НБА
- 3) МОК
- 4) ФИЖ

10. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, по рекомендации врача

11. Какой способ выполнения упражнений применяется при занятиях ритмической гимнастикой?

- 1) фронтальный способ
- 2) проходами
- 3) поточный
- 4) раздельный

12. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:

- 1) перекладина
- 2) брусья параллельные
- 3) кольца
- 4) конь
- 5) вольные упражнения
- 6) бревно

13. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) длина

11. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- 1) дистанция
- 2) интервал
- 3) промежуток
- 4) ширина

15. Как называется студент, стоящий последним в колонне?

- 1) правофланговый
- 2) направляющий
- 3) замыкающий
- 4) левофланговый

16. Можно ли заниматься гимнастикой девушкам во время менструации?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно упражняться с учетом физического развития, возраста, тренированности.

17. Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?

- 1) асаны
- 2) инь
- 3) янь
- 4) дао

18. Какая дыхательная гимнастика называется “парадоксальной”?

- 1) дыхательная гимнастика К. Бутейко
- 2) дыхательная гимнастика О. Лобановой - Е. Поповой

- 3) дыхательная гимнастика А. Стрельниковой
- 4) дыхательная гимнастика йога
- 5) дыхательная гимнастика у-шу

Задание 2.

Оценка выполнения контрольных нормативов:

Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)

Оценка выполнения контрольных нормативов:

Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки);

Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге);

Гимнастический комплекс упражнений по утренней гимнастике, производственной гимнастике, релаксационной гимнастике.

6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тестовое задание №1

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
 2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
 3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
 4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
 5. К спортивным играм относится:
 - а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
 6. Динамическая сила необходима при:
 - а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7м
 - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотоком является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. бокс

19. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Тестовое задание №2

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
 - а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
 2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
 - а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
 3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
 - а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. пере подача мяча
 4. При переломе голени шину фиксируют на:
 - а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
 5. К подвижным играм относятся:
 - а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
 6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
 - а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
 - а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
 - а. Лейк-Плсиде
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
 9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
 - а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Тестовое задание №3

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а. красный
 - б. синий
 - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.
- а. за 4 часа
 - б. за 30 мин
 - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
 - б. 220 м
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют периодов и минут.
- а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
 - в. 15-20 мин
13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Тестовое задание №4

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

— Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

— Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотечении.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике
 - б. керлинге
 - в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- а. быстрота
 - б. гибкость
 - в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:
- а. боксе
 - б. стайерском беге
 - в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг

Тестовое задание №5

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
20. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
- а. ловкостью
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
21. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
22. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
 - б. четырех игроков
 - в. пяти игроков
23. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
24. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
 - б. лапта
 - в. салочки
25. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
 - б. гимнастике
 - в. беге
26. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
 - б. 7м
 - в. 6,25 м
27. Наиболее опасным для жизни является перелом.
- а. открытый
 - б. закрытый с вывихом
 - в. закрытый

28. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
 - б. десяти дней
 - в. пяти дней
29. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
 - б. жиры
 - в. белки
30. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
 - б. Древний Рим
 - в. Древняя Греция
31. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
 - б. баскетбол
 - в. бег
32. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
 - б. художественной гимнастике
 - в. спортивной гимнастике
33. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
 - б. венозное
 - в. капиллярное
34. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
 - б. сноуборд
 - в. керлинг
35. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
36. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
37. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
 - б. не засчитывается
 - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
 - б. керлинг
 - в. бокс
38. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях

Тестовое задание №6

Выполните тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
 - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
21. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
 - б. гибкостью
 - в. силовой выносливостью
22. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
23. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
 - б. мяч не засчитан
 - в. пере подача мяча
24. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
 - б. бедре, стопе, голени
 - в. голени
25. К подвижным играм относятся:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
26. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
27. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
28. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесида
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
29. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20км
 - в. 12 км
30. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
31. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г.до н.э.
 - б. 876 г..до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
32. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
33. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
34. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений
35. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
 - б. капиллярам
 - в. венам
36. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
 - б. Пьеру Де Кубертену
 - в. Зевсу
37. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
38. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
 - б. 600 м
 - в. 300 м
39. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
 - б. 700 г
 - в. 800 г
40. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки выполнения тестовых заданий

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки
90 ÷ 100 (19-20 баллов)	5 (отлично)
89 ÷ 78 (18-16 баллов)	4 (хорошо)
77 ÷ 60 (15-13 баллов)	3 (удовлетворительно)
менее 60 (менее 12 баллов)	2 (неудовлетворительно)

Приложение 1.

Критерии оценивания при выполнении контрольных нормативов
Оценка уровня физических способностей студентов

№	Вид упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Гибкость: наклон вперед из положения стоя, см	5	15	20	15 и выше	20 и выше	15	20 и выше
		4	9-12	12-14	9-12	12-14	9-12	12-14
		3	5 и ниже	7 и ниже	5 и ниже	7 и ниже	5 и ниже	7 и ниже
2.	Выносливость: 6-ти минутный бег, м	5	1500	1300	1500 и выше	1300 и выше	1500 и выше	1300 и выше
		4	1300-1400	1050-1200	1300-1400	1050-1200	1300-1400	1050-1200
		3	1100 и ниже	900 и ниже	1100 и ниже	900 и ниже	1100 и ниже	900 и ниже
3.	Скоростно-силовые способности:	5	240	210	240 и выше	210 и выше	240 и выше	210 и выше
		4	205-220	170-190	205-220	170-190	205-220	170-190

	прыжки в длину с места, см	3	190 и ниже	160 и ниже	190 и ниже	160 и ниже	190 и ниже	160 и ниже
4.	Координационные способности: челночный бег 3х10м, с	5	7,2 и выше	8,4 и выше	7,2 и выше	8,4 и выше	7,2 и выше	8,4 и выше
		4	7,9-7,5	8,7-9,3	7,9-7,5	8,7-9,3	7,9-7,5	8,7-9,3
		3	8,1 и ниже	9,7 и ниже	8,1 и ниже	9,7 и ниже	8,1 и ниже	9,7 и ниже
5.	Скоростные способности: бег 30 м,с	5	4.3 и выше	4,8 и выше	4.3 и выше	4,8 и выше	4.3 и выше	4,8 и выше
		4	4.7 – 5.0	5,3-5,9	4.7 – 5.0	5,3-5,9	4.7 – 5.0	5,3-5,9
		3	5.2 и выше	6,1 и ниже	5.2 и выше	6,1 и ниже	5.2 и выше	6,1 и ниже
6.	Силовые способности: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	5	12	18 и выше	12	18 и выше	12	18 и выше
		4	9-10	13-15	9-10	13-15	9-10	13-15
		3	4 и ниже	6 и ниже	4 и ниже	6 и ниже	4 и ниже	6 и ниже

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного учебного отделения

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м, (мин,с)	12,3	14,0	без времени
2	Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,5	27,2	без времени
3	Плавание 50 м (мин,с)	Не проводится	Не проводится	Не проводится
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места, см	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг (из-за головы), м	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз)	50	35	25
9	Координационный тест – челночный бег 3х10м, с	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5

	- утренней гимнастики, -производственной гимнастики, -релаксационной гимнастики			
--	---	--	--	--

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основного учебного отделения**

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м, (мин,с)	11,0	13,0	без времени
2	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,0	21,0	без времени
3	Плавание 50 м (мин,с)	Не проводится по отсутствию бассейна	Не проводится по отсутствию бассейна	Не проводится по отсутствию бассейна
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Прыжок в длину с места, см	190	175	160
6	Бросок набивного мяча 2 кг (из-за головы), м	10,5	6,5	5,0
7	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8	Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	8,4	9,3	9,7
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики, -производственной гимнастики, -релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Лист изменений и дополнений к комплекту контрольно-оценочных средств

Дополнения и изменения к комплекту КОС на _____ учебный год по дисциплине _____

В комплект КОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в комплекте КОС обсуждены на заседании ЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ЦК _____ / _____ /