

**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**

***21.02.15 Открытые горные работы***

Черемхово, 2025

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе ФГОС СПО по специальности **21.02.15 Открытые горные работы** 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                                         | 4  |
| 4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ               | 5  |
| 5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ        | 33 |
| 6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ        | 61 |
| ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ К КОМПЛЕКТУ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 75 |

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО специальности *21.02.15 Открытые горные работы* общими и профессиональными компетенциями:

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.

ПК 3.3. Обеспечивать мотивацию и стимулирование трудовой деятельности персонала.

## 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**:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- средства профилактики перенапряжения.

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

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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.

**Вариативная часть** – не предусмотрена

## 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)  $350 \pm 20$  г
- 2)  $290 \pm 10$  г
- 3)  $600 \pm 40$  г
- 4)  $270 \pm 10$  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 x 1 м
- 2) 10 м x 1,5 м
- 3) 12 м x 0,95 м
- 4) 15 м x 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)  $65 \pm 1$  см
- 2)  $82 \pm 2$  см
- 3)  $75 \pm 5$  см
- 4)  $48 \pm 2$  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”?**

- 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 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

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

## **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.

## **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) «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?**

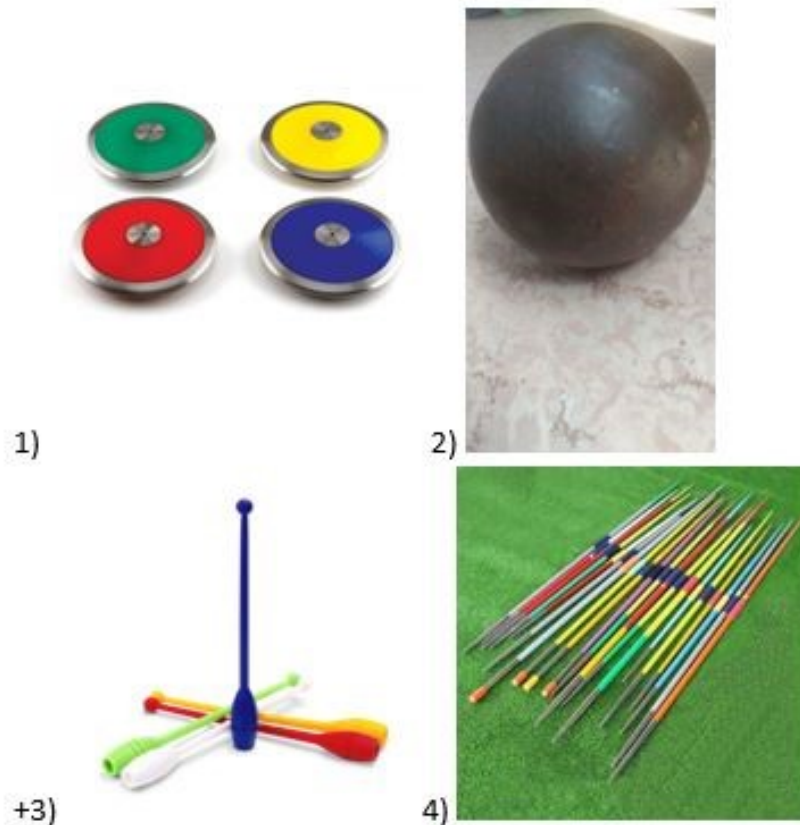
- 1) Доместик
- 2) Спринтер
- 3) Фаворит
- +4) Пейсмейкер

**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.**



**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. Стипл-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 3x10м, 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)  $350 \pm 20$  г
  - 2)  $290 \pm 10$  г
  - 3)  $600 \pm 40$  г
  - 4)  $270 \pm 10$  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)  $65 \pm 1$  см
  - 2)  $82 \pm 2$  см
  - 3)  $75 \pm 5$  см
  - 4)  $48 \pm 2$  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

20-2

### **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

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 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) 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

**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**

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

## **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) 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. 7 м
  - 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 кровотечением 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. зрение
- 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-Плесида
  - 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 ..... кровотоке.
- 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. 7 м

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. зрение

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
  - в. углеводах

### **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. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
- 28. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
  - а. Лейк-Плсиде
  - 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       |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>90 ÷ 100 (19-20 баллов)</b>                | <b>5 (отлично)</b>             |
| <b>89 ÷ 78 (18-16 баллов)</b>                 | <b>4 (хорошо)</b>              |
| <b>77 ÷ 60 (15-13 баллов)</b>                 | <b>3 (удовлетворительно)</b>   |
| <b>менее 60 (менее 12 баллов)</b>             | <b>2 (неудовлетворительно)</b> |

### Приложение 1.

### Критерии оценивания при выполнении контрольных нормативов Оценка уровня физических способностей студентов

| №  | Вид упражнения   | Оценка | 2 курс       |                | 3 курс       |                | 4 курс       |                |
|----|------------------|--------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
|    |                  |        | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> |
| 1. | Гибкость: наклон | 5      | 15           | 20             | 15 и выше    | 20 и выше      | 15           | 20 и выше      |

|    |                                                                                                                                                                           |   |                |               |                |               |                |               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
|    | вперед из положения<br>стоя, см                                                                                                                                           | 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:<br>6-ти минутный бег, м                                                                                                                                     | 5 | 1500           | 1300          | 1500 и<br>выше | 1300 и выше   | 1500 и<br>выше | 1300 и выше   |
|    |                                                                                                                                                                           | 4 | 1300-1400      | 1050-1200     | 1300-1400      | 1050-1200     | 1300-1400      | 1050-1200     |
|    |                                                                                                                                                                           | 3 | 1100 и<br>ниже | 900 и ниже    | 1100 и<br>ниже | 900 и ниже    | 1100 и<br>ниже | 900 и ниже    |
| 3. | Скоростно-силовые<br>способности:<br>прыжки в длину с<br>места, см                                                                                                        | 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       |
|    |                                                                                                                                                                           | 3 | 190 и ниже     | 160 и<br>ниже | 190 и ниже     | 160 и<br>ниже | 190 и ниже     | 160 и<br>ниже |
| 4. | Координационные<br>способности:<br>челночный бег<br>3x10м, с                                                                                                              | 5 | 7,2 и<br>выше  | 8,4 и выше    | 7,2 и<br>выше  | 8,4 и выше    | 7,2 и<br>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<br>ниже  | 9,7 и<br>ниже | 8,1 и<br>ниже  | 9,7 и<br>ниже | 8,1 и<br>ниже  | 9,7 и<br>ниже |
| 5. | Скоростные<br>способности:<br>бег 30 м,с                                                                                                                                  | 5 | 4.3 и выше     | 4,8 и<br>выше | 4.3 и выше     | 4,8 и<br>выше | 4.3 и выше     | 4,8 и<br>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<br>ниже | 5.2 и выше     | 6,1 и<br>ниже | 5.2 и выше     | 6,1 и<br>ниже |
| 6. | Силовые<br>способности:<br>подтягивание на<br>высокой<br>перекладине из виса,<br>кол-во раз (юноши);<br>на низкой<br>перекладине из виса<br>лежа, кол-во раз<br>(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<br>опорой о стену (количество раз на<br>каждой ноге) | 10              | 8             | 5             |
| 5 | Прыжок в длину с места, см                                                      | 230             | 210           | 190           |
| 6 | Бросок набивного мяча 2 кг (из-за<br>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:<br>- утренней гимнастики,<br>-производственной гимнастики,<br>-релаксационной гимнастики | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**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 3х10м, с                                                                                | 8,4                                  | 9,3                                  | 9,7                                  |
| 9 | Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики,<br>-производственной гимнастики,<br>-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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /