Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саткинский медицинский колледж»

Утверждаю:
Приказ № 167
Директор ГБПОУ
«Саткинский медицинский колледж»
_____О.Е. Галлямова
«16» июня 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

учебной дисциплины

СГ.04Физическая культура

по специальности:

31.02.01 Лечебное дело

г. Сатка

2023-2027

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04Физическая культура составлен в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Организация-разработчик ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Разработчик: Котикова Т.В. – преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии обязательных общеобразовательных, социально-гуманитарных и общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № 11 от «16» июня 2023г.

Председатель ЦМК: _____ Р.Ф. Дмитренко

Утверждена:

Зам. директора по УР _____ А.Н. Гильмиярова

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж» УЧЕБНАЯ ЧАСТЬ

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 4
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11
3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГОКОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ 13
3.1. КИМы по разделу № 1 «Легкая атлетика» 13
Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08 13
3.2. КИМы по разделу № 2 «Гимнастика» 17
Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08 17
3.3. КИМы по разделу № 3 «Спортивные игры» 22
Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08 22
3.4. КИМы по разделу № 4 «Лыжная подготовка» 26
Типовые задания для оценки знаний ОК-01,04,08 26
4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 30
4.1. Задания к зачёту 30
5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 43
5.1. Задания к дифференцированному зачёту 43
6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 46
6.1. Задания к зачёту 46
7. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 58
7.1. Задания к дифференцированному зачёту 58
8. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 61
8.1. Задания к зачёту 61
9. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 73
9.1. Задания к дифференцированному зачёту 73
10. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИФЗАЧЁТА 76
Приложение 1ШАБЛОН бланка зачёта 78
Приложение 2 ШАБЛОН бланка дифференцированного зачёта 78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ: 79

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «СГ.04Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий и практических заданий к дифференцированному зачету.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «СГ.04Физическая культура».

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.2.2.Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общие компетенции: ОК 01, ОК 04, 08; профессиональные компетенции: ПК 3.3, ПК 4.2 и личностные результаты ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие[1]	**Дисциплинарные**[2]
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **б) базовые исследовательские действия:** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** б) **совместная деятельность**: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

	с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным **Овладение универсальными регулятивными действиями:** г**) принятие себя и других людей:** - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В частифизического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с

	- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 3.3Проводить медико-социальную реабилитацию инвалидов, одиноких лиц, участников военных действий и лиц из группы социального риска.	- владеть навыками выполнения назначений врачей-специалистов по медицинской реабилитации в соответствии с индивидуальной программой реабилитации пациента или реабилитации инвалидов с учетом возрастных особенностей и плана реабилитации; проведения оценки эффективности и безопасности мероприятий медицинской реабилитации.	- уметь определять медицинские показания для проведения мероприятий медицинской реабилитации, в том числе при реализации индивидуальной программы реабилитации или реабилитации инвалидов, с учетом возрастных особенностей в соответствии с действующим порядком организации медицинской реабилитации; - уметь применять методы и средства медицинской реабилитации пациентам по назначению врачей-специалистов в соответствии с индивидуальной программой реабилитации с учетом диагноза, возрастных особенностей и плана реабилитации; - уметь контролировать выполнение и оценивать эффективность и безопасность реабилитационных мероприятий, в том числе, при реализации индивидуальной программы реабилитации или реабилитации инвалидов, с учетом диагноза, возрастных особенностей. - знатьмероприятия по медицинской реабилитации пациента; - знать медицинские показания и противопоказания к проведению мероприятий по медицинской реабилитации с учетом диагноза, возрастных особенностей в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, порядком медицинской реабилитации, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской

		помощи; - знать средства и методы медицинской реабилитации; - знать правила составления, оформления и реализации индивидуальных программ реабилитации; правила контроля эффективности и безопасности реабилитационных мероприятий.
ПК 4.2Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.	- владеть навыками проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни у населения; - владеть навыками проведения неспецифических и специфических мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний и коррекции факторов риска их развития, снижению детской и материнской смертности; - владеть навыками проведения индивидуального и группового профилактического консультирования населения, в том числе несовершеннолетних.	- уметьпроводить работу по реализации программ здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; - уметь проводить индивидуальные (групповые) беседы с населением в пользу здорового образа жизни, по вопросам личной гигиены, гигиены труда и отдыха, здорового питания, по уровню физической активности, отказу от курения табака и потребления алкоголя, мерам профилактики предотвратимых болезней; - уметь проводить консультации по вопросам планирования семьи; - уметь формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни, мотивировать население на здоровый образ жизни или изменение образа жизни, улучшение качества жизни, информировать о способах и программах отказа от вредных привычек; - уметь проводить профилактическое консультирование населения с выявлениями хроническими заболеваниями и факторами риска из развития. - знать информационные технологии, организационные формы и методы по формированию здорового образа жизни населения, в том числе программы снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы снемедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; - знать рекомендации по вопросам личной гигиены, контрацепции, здорового образа жизни, профилактике заболеваний.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	- Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически– активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; -сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; - осознающий важность сохранения и укрепления здоровья, имеющий внутреннюю установку на активное здоровьесбережение. - достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать в различных областях для их достижения; умение проявлять толерантность к другому образу мыслей, к иной позиции партнера по общению; -безусловно уважающий жизнь во всех ее проявлениях, признающий ее наивысшей ценностью.
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. - имеющий развитое экологическое самосознание и мышление; - заботящийся о природе, окружающей среде. -осознающий себя частью природы и понимающий зависимость своей жизни и здоровья от экологического благополучия; - демонстрировать ответственное отношение к ходу продуктивной деятельности; - способность к самоорганизации; - демонстрировать навыки командной работы и взаимодействия; - демонстрировать способности к самоорганизации, самооценке, взаимооценке.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура является

3 семестр - зачет
4 семестр - дифференцированный зачет
5 семестр – зачет
6 семестр - дифференцированный зачет
7 семестр - зачет
8 семестр - дифференцированный зачет

2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате текущей аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

Таблица 1

Раздел / тема учебной дисциплины	ПроверяемыеОК, ПК, ЛР	Форма текущего контроля и оценивания
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ОК 01,ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10 ПК 3.3, ПК 4.2	КИМы по разделу 1 в форме тестовых заданий; Оценивание выполнения практических заданий.
Раздел 2. Гимнастика	ОК01,ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10 ПК 3.3, ПК 4.2	КИМы по разделу 2 в форме тестовых заданий; Оценивание выполнения практических заданий
Раздел 3. Спортивные игры	ОК01,ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10 ПК 3.3, ПК 4.2	КИМы по разделу 3 в форме тестовых заданий; Оценивание выполнения практических заданий
Раздел 4.Лыжная подготовка	ОК01,ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10 ПК 3.3, ПК 4.2	КИМы по разделу 4 в форме тестовых заданий; Оценивание выполнения практических заданий.

Тесты спортивно–технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика» для студентов основной медицинской группы.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
Оценка		**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2.	Прыжки в длину с места (см.)	225	200	180	175	160	150
3.	Бег 500м. (мин., сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
4.	Бег 1000м. (мин., сек.)	3,35	3,45	4,0	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой, низкой перекладине (раз)	10	8	6	12	8	5
6.	Отжимание на гимнастической скамейки	-	-	-	22	18	15
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	40	30	20	-	-	-
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	42	38	30	36	30	26
9.	Бег 2000м. (мин., сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12,4
10.	Бег 3000м. (мин., сек.)	13,2	13,4	14,0	-	-	-
11.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	130	120	100	130	120	100

Тесты спортивно–технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика» для студентов подготовительной медицинской группы.

№ п/п	Виды упражнений	Юноши			Девушки		
Оценка		**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	Бег 100м. (сек.)	14,6	15,0	15,4	17,4	17,8	18,5
2.	Прыжки в длину с места (см.)	200	190	180	160	150	140
3.	Бег 500м. (мин., сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
4.	Бег 1000м. (мин., сек.)	3,45	4,0	4,10	-	-	-
5.	Подтягивание на высокой, низкой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
6.	Отжимание на гимнастической скамейки	40	30	25	18	15	12
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	20	10	8	6
8.	Поднимание туловища (раз, мин.)	30	25	15	20	15	10
9.	Бег 2000м. (мин., сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
10.	Бег 3000м. (мин., сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
11.	Прыжки на скакалке (раз, мин.)	115	105	95	115	105	95

Тесты спортивно-технической подготовленности по теме «Лёгкая атлетика и лыжный спорт» для студентов основной медицинской группы.

Нормативы		**1 курс**			**2 курс**			**3 курс**			**4 курс**		
		3	*4*	*5*	*3*	*4*	*5*	*3*	*4*	*5*	*3*	*4*	*5*
Бег 100 м.	юн	15,8	15,3	14,3	15,5	15,0	14,1	15,2	14,7	13,8	15,0	14,5	13,6
	дев	18,5	17,8	17,0	18,3	17,6	16,7	18,1	17,3	16,4	17,8	17,0	16,2
Бег 1000 м.	юн	4,20	4,00	3,50	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35	4,00	3,35	3,35
	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег 500 м.	юн	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	дев	2,25	2,15	2,10	2,20	2,10	2,07	2,15	2,05	1,58	2,10	2,00	1,53
Прыжки в длину с места.	юн	1,95	2,10	2,30	2,00	2,15	2,35	2,10	2,20	2,40	2,15	2,30	2,45
	дев	1,40	1,60	1,70	1,50	1,65	1,75	1,55	1,70	1,80	1,55	1,70	1,85
Метание гранаты 700г. и 500г.	юн	25	27	29	28	29	31	30	31	33	30	33	36
	дев	12	13	14	13	14	18	14	18	22	16	20	24
Лыжные гонки 5 и 3км.	юн	33,30	33,00	32,30	33,30	32,30	30,30	32,30	30,00	27,00	30,00	27,00	25,00
	дев	24,00	23,00	22,30	23,00	22,30	21,30	22,30	21,30	20,00	21,30	20,00	19,00
Подъём туловища из положения лежа за 60 сек.	юн	30	35	40	35	40	45	40	45	50	40	45	50
	дев	26	30	36	30	35	40	24	27	32	27	32	37
Прыжки со скакалкой за 60 сек.	юн	110	20	130	115	125	135	120	130	140	120	135	145
	дев	110	20	130	115	125	135	120	130	140	120	135	145

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

3.1. Типовые задания для оценки знаний ОК 01,ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10

ПК 3.3, ПК 4.2

КИМы по разделу № 1 «Легкая атлетика»

1.Кросс - это:
а) бег по искусственной дорожке стадиона
б) бег с ускорением
в) бег по пересеченной местности
г) бег с барьерами
2.К видам легкой атлетики не относятся:
а) прыжки в длину
б) спортивная ходьба
в) прыжки с шестом
г) прыжки через гимнастического коня
3.Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
а) 200м, 100м
б) 400м, 800м
в) 1,500м, 3000м
г) 500м, 1000м
4.Какая из дистанций является спринтерской?
а) 800 м
б) 1500 м
в) 100 м
г) 500 м
5.Чем измеряется длина разбега?
а) рулеткой
б) "на глазок"
в) беговым шагом
г) ступнями
6.Стипль-чез - это вид бега, который проводится:
а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
г) по улицам города
7.В каком году возникла легкая атлетика в России?
а) в 1912 году
б) в 1888 году
в) в 1896 году
г) в 1900 году
8.Какова ширина беговой дорожки на стадионе?
а) 125 см
б) 100 см
в) 90 см
г) 105 см
9.Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от …
а) максимальной скорости разбега и отталкивания
б) способа прыжка
в) быстрого выноса маховой ноги
10.Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от …

а) способа прыжка
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) координации движений прыгуна

11.Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …

а) бег на короткие дистанции
б) бег на средние дистанции
в) бег на длинные дистанции

12.При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой …

а) по частоте дыхания
б) по частоте сердечных сокращений
в) по снижению скорости бега
г) по самочувствию

13.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к …

а) экономии сил
б) улучшению спортивного результата
в) травмам

14.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

а) ходьбу и бег;
б) многоборье.
в) прыжки и метания;
г) опорные прыжки;

15.Какого вида многоборья не бывает?

а) пятиборья;
б) девятиборья;
в) семиборья;
г) десятиборья.

16.Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

а) наклоном головы;
б) постановкой стопы на дорожку;
в) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук;

17.К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …

а) повышению скорости бега;
б) увеличению длины бегового шага;
в) скованности всех движений бегуна;
г) более сильному отталкиванию ногами.

18.Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

19.К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

а) узкой постановке ступней;
б) незаконченному толчку ногой;
в) свободной работе рук;
г) снижению скорости бега.

20.К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;

г) более сильному толчку ногой.

21.Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

а) стартование, разгон, финиширование; старт,

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) набор скорости, финиш;

г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

22.Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

а) горячий душ.

б) повторное пробегание коротких отрезков;

в) большое количество общеразвивающих упражнений;

г) упражнения с отягощениями;

23.С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

а) с низкого старта;

б) с хода;

в) с высокого старта;

г) с опорой на одну руку.

24.Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …

а) метают;

б) бросают;

в) толкают;

г) кидают.

25.Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

а) бег по пересечённой местности;

б) кросс.

в) марафонский бег;

г) бег с препятствиями.

26.Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

а) степ-тест;

б) стиплчез;

в) стретчинг;

г) фартлек.

27.Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

а) согнув ноги;

б) согнувшись;

в) прогнувшись;

г) ножницы.

28.Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

а) прыжок в длину с разбега;

б) прыжок в высоту с разбега;

в) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,

г) прыжок в длину с места.

29.От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка;

г) одновременной работе рук при отталкивании.

30.Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

а) на маты;

б) в песок;

в) в воду;

г) в прыжковую яму.

31.Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

а) перешагивание;
б) волна;
в) перекат;
г) перекидной.

32.Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.

33.Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

а) предварительного вращения;
б) скачка;
в) разбега;
г) прыжка.

34.Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.

35.Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.

36.Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;
б) рост;
в) движение.

37.Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

а) питание;
б) дыхание;
в) зарядка.

38.Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;
б) сила;
в) воля.

39.Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;
б) стойкость;
в) выносливость.

40.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …

а) развитие физических качеств;
б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;

3.2. Типовые задания для оценки знаний ОК 01,ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10

ПК 3.3, ПК 4.2

КИМы по разделу № 2 Гимнастика

Выберите один из 4 вариантов ответа:

1.Укажите терминологически правильно положение ноги, когда она направлена носком в сторону с касанием пола:

а) вперед- в сторону;
б) в сторону;
в) в сторону на носок;
г) вытянута в сторону.

2.Укажите правильно команду для перестроения уступом:

а) уступом марш;
б) 9,6,3,0 шагов марш;
в) шагом марш;
г) по расчету шагом марш.

3.Определите наиболее эффективный метод выполнения комбинации из 2-х элементов на гимнастическом снаряде:

а) метод целостного упражнения;
б) соревновательный метод;
в) метод дополнительных зрительных и звуковых ориентиров;
г) проходной метод.

4.При проходном способе ОРУ выполняются:

а) на месте;
б) колоннами;
в) шеренгами;
г) индивидуально.

5.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:

а) 1;
б) 2;
в) 3;
г) 4.

6.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начинай;
г) упражнение начинай.

7.Основное требование, предъявляемое к терминологии:

а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.

8.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.

9.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.

10.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:

а) наклон туловища;
б) вращение туловища;
в) поворот туловища;
г) круг туловищем.

11.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

а) в центре зала;
б) в правом верхнем углу;
в) в левом нижнем углу;
г) в правом нижнем углу.

12.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:

а) поворот;
б) дуга;
в) выкрут;
г) круг.

13.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:

а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.

14.Назовите правильно переход из виса в упор:

а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;

15.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:

а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.

16.Расстояние между занимающимися в шеренге:

а) дистанция;
б) интервал;
в) ширина строя;
г) глубина строя.

17.Какую предварительную команду нужно дать для выполнения “змейки”:

а) шагом марш;
б) прямо марш;
в) в обход налево марш;
г) противоходом налево марш.

18.Назовите подводящие упражнения для обучения кувыркам:

а) стойка;
б) присед;
в) группировка;
г) наклон.

19.Термин «гимнастика» появился примерно

а) в 5 в.н.э. в Древней Греции;
б) в 5 в. до н.э. в Древней Греции;
в) в 7 в. до н.э. в Древней Греции;
г) в 5 в.н.э. в Древней Италии.

20.Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении

а) скоростных упражнений;
б) упражнений на гибкость;
в) силовых упражнений;
г) упражнений на выносливость.

21.Самостраховка в гимнастике это-

а) способность выполнять упражнения безбоязненно;
б) умение выполнять упражнения с помощью товарища;
в) умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно;
г) способность выполнять упражнения без риска.

22.Сколько золотых медалей может завоевать гимнаст на состязаниях одной Олимпиады?

а) 6
б) 4
в) 8
г) 5

23.Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют

а) атлетическая гимнастика;
б) шейпинг;
в) ритмическая гимнастика;
г) бодибилдинг.

24.Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется

а) сальто;
б) курбет;
в) фляг.

25.Кто впервые употребил термин «гимнастика»?

а) древние греки;
б) древние славяне;
в) древние римляне;
г) Пьер де Кубертен.

26.На каких по счету Олимпийских играх современности впервые появилась гимнастика?

а) на первых;
б) на вторых;
в) на третьих;
г) на четвертых.

27.Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:

а) художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика;
б) утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика;
в) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика;
г) зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

28.Найдите термин, соответствующий данному определению:

Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.

а) аэробика;
б) акробатика;
в) спортивные танцы;
г) художественная гимнастика.

29.Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

а) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений;
б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости;
в) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов;
г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

30.На какие группы делятся гимнастические прыжки?

а) опорные и неопорные;
б) через коня и прыжки на месте;
в) прыжки с разбега и прыжки с места;
г) со скакалкой и без скакалки.

31.Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?

а) прыжки с места;
б) неопорные;
в) прыжки без скакалки;
г) прыжки на месте.

32.Закончите определение: ***Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется …***

а) упором;
б) висом;
в) лазанием;
г) приземлением.

33.К какому виду гимнастики относятся кувырки?

а) аэробика;
б) акробатика;
в) зарядка;
г) кувырки относятся к легкой атлетике.

34.У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика:

а) у китайцев в XI веке;
б) у немцев в V веке;
в) у древних греков в VIII веке до н.э;
г) у американцев в IV веке до н.э.

35.Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:

а) гимнасии;
б) школы высшего мастерства;
в) университеты;
г) спортивные школы.

36.Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

а) секции;
б) урок;
в) факультатив;
г) внеурочная деятельность.

37.Какая задача не решается на уроках физической культуры:

а) образовательная;
б) воспитательная;
в) вздоровительная;
г) учебная.

38.Строевые упражнения – это:

а) коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины;
б) комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции;
в) двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками;

г) то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

39.Вис – это:

а) такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата;

б) такое положение тела на снаряде (или полу),при котором плечи находятся выше точкиопоры;

в) способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд;

г) прыжок со снаряда.

40.Упор – это:

а) вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела;

б) такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры;

в) положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени;

г) переворот через голову на поверхности.

41.Строевые упражнения –

а) совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки, а также воспитанию чувства ритма и темпа;

б) упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки;

в) стойка, в которой голова держится прямо, туловище выпрямлено, плечи развернуты, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки слегка разведены, руки прижаты к туловищу, пальцы сжаты в кулак;

г) движения или положения, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием.

42.Общеразвивающие упражнения –

а) совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки, а также воспитанию чувства ритма и темпа;

б) упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки;

в) стойка, в которой голова держится прямо, туловище выпрямлено, плечи развернуты, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе, носки слегка разведены, руки прижаты к туловищу, пальцы сжаты в кулак;

г) движения или положения, с выставлением опорной ноги с одновременным ее сгибанием.

3.3. Типовые задания для оценки знаний ОК 01,ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10 ПК 3.3, ПК 4.2

КИМы по разделу № 3 «Спортивные игры»

Выберите один правильный ответ

1.Какие принципы обучения бывают:

а) принцип наглядности;
б) принцип систематичности и последовательности;
в) принцип постепенности, принцип индивидуализации;
г) все выше перечисленное.

2.Размеры волейбольной площадки:

а) 18/9;
б) 16/8;
в) 20/15;
г) 17/9.

3.К методам обучения относится:

а) словесные, наглядные и практические методы;
б) рассказ и объяснения;
в) наглядный метод;
г) словесный метод.

4.Размеры линий волейбольной площадки

а) 3см;
б) 5см;
в) 6см;
г) 10см.

5.Словесный метод это:

а) рассказ и объяснение;
б) беседа и разбор;
в) задание;
г) все выше перечисленное.

6.С какого года баскетбол является олимпийским видом спорта:

а) 1953г;
б) 1964г;
в) 1935г;
г) 2000г.

7.Техника перемещения в баскетболе:

а) бег, рывок и скачки;
б) бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты;
в) остановки и повороты;
г) приставные шаги и прыжки.

8.Высота кольца в мужском баскетболе:

а) 3,05м;
б) 3м;
в) 3,10м;
г) 4,05м.

9.Техника владения мечом в баскетболе:

а) ловля, передачи, броски, ведения;
б) ловля, передачи;
в) броски, ведения;

г) остановки и броски.

10.Что относится к комбинациям в волейболе:

а) крест;
б) отсечение;
в) эшелон;
г) все выше перечисленное.

11.К основным средствам обучения и тренировки относится:

а) общеразвивающие и подготовительные упражнения;
б) подводящие упражнения;
в) основные упражнения;
г) общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные упражнения.

12.Какие качества относятся к специальной физической подготовки:

а) сила;
б) быстрота;
в) выносливость;
г) все выше перечисленное.

13.Размеры футбольных ворот:

а) 6,79/2,98м;
б) 8,56/3,05м;
в) 7,32/2,44м;
г) 7,90/2,98м.

14.В каком году было введено и футболе правило «вне игры»:

а) 1980г;
б) 1925г;
в) 1899г;
г) 1972г.

15.Сколькими методами осуществляется на практике психологическая подготовка:

а) 3;
б) 6;
в) 2;
г) 4.

16.Высота мужской волейбольной сетки:

а) 2,43м;
б) 2,40м;
в) 2,44м;
г) 2,34м.

17.Какое должно быть планирование учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное планирование;
б) годичное планирование;
в) подготовительный и соревновательный период;
г) все выше перечисленное.

18.В раздел спортивные игры входит:

а) легкая атлетика;
б) лыжи;
в) подвижные игры;
г) тяжелая атлетика.

19.Размеры баскетбольной площадки:

а) 30/15м;
б) 25/13м;
в) 24/12м;
г) 28/15м.

20.Сколько частей имеет план-конспект урока:

а) 3;
б) 4;

в) 6;
г) 2.

21.Сколько времени дается игроку, чтобы выполнить бросок в баскетболе из-за боковой линии:

а) 5сек;
б) 8сек;
в) 4сек;
г) 10сек.

22.Какие методы организационной деятельности учащихся на уроке применяются:

а) фронтальный метод;
б) групповой метод;
в) метод индивидуальных занятий;
г) все выше перечисленное.

23.Какой диаметр круга на баскетбольной площадке, для розыгрыша мяча в первой четверти:

а) 2м;
б) 1,80м;
в) 1,5м;
г) 2,5м.

24.Соревнования это:

а) одна из форм повышения тренированности, выработки волевых качеств;
б) повышения силы, быстроты;
в) повышения роста техники и тактики игр;
г) повышения выносливости.

25.На каком растоянии находится 3-х очковая линия от кольца:

а) 5,20м;
б) 6м;
в) 6,25м;
г) 6,55м.

26.Скрлько видов соревнований бывает:

а) 10;
б) 8;
в) 11;
г) 5.

27.Какие системы розыгрыша применяются в практике для проведения соревнований:

а) круговая;
б) с выбыванием;
в) круговая, с выбыванием;
г) смешанная.

28.Размеры гандбольного поля:

а) 45/26м;
б) 38/24м;
в) 18/10м;
г) 40/20м.

29.В каком году были утверждены международные правила гандбола:

а) 1972г;
б) 1938г;
в) 1934г;
г) 1891г.

30.В технику игры без мяча входит:

а) финты, удары, передачи;
б) игра головой, остановки;
в) остановки, повороты, удары;
г) бег, прыжки, остановки, повороты.

31.Скорость полета зависит:

а) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;
б) скорости и массы тела или его части в момент удара;
в) твердости части ноги ударяющей по мячу;
г) все выше перечисленное.

32.Траектория и направления полета мяча зависит от:

а) нанесения удара в нужную точку мяча;
б) скорости литящего мяча;
в) скорости и массы тела;
г) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги.

33.К тактике нападения относится:

а) индивидуальные тактические действия;
б) групповые тактические действия;
в) командные, групповые тактические действия;
г) индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

34.Вес волейбольного мяча:

а) 280г;
б) 245г;
в) 250г;
г) 300г.

35.Диаметр волейбольного мяча:

а) 60-64см;
б) 65-68см;
в) 63-66см;
г) 58-72см;

36.Техника волейбола включает:

а) исходное положения и перемещения;
б) передачи;
в) нападающий удар;
г) все выше перечисленное.

37.Сколько полевых игроков находится на гандбольном поле во время игры:

а) 8;
б) 6;
в) 10;
г) 12.

38.В гандболе к технике нападения относится:

а) стойка, бег, ходьба, повороты, остановки, прыжки;
б) стойка, бег, ходьба;
в) финты, передачи, повороты;
г) передачи, остановки.

39.К технике перемещения относится:

а) шаги, скачки;
б) падения;
в) бег, прыжки;
г) шаги, скачки, падения, бег, прыжки.

40.К основной части урока относится:

а) определения домашнего задания;
б) упражнения снимающие физическую нагрузку;
в) применения подвижных игр, эстафеты, учебные игры, двухсторонние игры;
г) построение, рапорт, сообщения задач урока по спортивным играм.

3.4. Типовые задания для оценки знаний ОК 01,ОК 04, ОК 08 ЛР2, ЛР9, ЛР10 ПК 3.3, ПК 4.2

КИМы по разделу № 4 «Лыжная подготовка»

Выберите один правильный ответ

1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?

а) в длине скользящего шага;

б) в маховом выносе ноги;

в) в работе рук.

3. Основой техники попеременного двухшажного хода является…

а) широкий скользящий шаг;

б) попеременная работа палками;

в) сильное отталкивание ногой.

4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

а) незаконченный толчок ногой;

б) двухопорное скольжение;

в) незаконченный толчок рукой;

г) короткий скользящий шаг.

5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха…

а) -4…-7 С;

б) -10…-14 С;

в) -16…-20 С.

6. К попеременным лыжным ходам относится…

а) бесшажный ход;

б) одношажный ход;

в) двухшажный ход.

7. К одновременным лыжным ходам относится…

а) двухшажный ход;

б) трёхшажный ход;

в) четырёхшажный ход.

8. Выбор способа подъёма в гору зависит от…

а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж.

9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25 ?

а) одновременный одношажный;

б) одновременный двухшажный;

в) попеременный двухшажный.

10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
а) упором;
б) переступанием;
в) плугом.
11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
а) глубокий присед;
б) умышленное падение на бок;
в) выставление палок кольцами вперёд.

12. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…
а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
б) выставление вперёд одной лыжи;
в) неровная лыжня.
13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
а) низкая;
б) средняя;
в) высокая.
14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…
а) время проведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) состояние снега.
15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал…
а) касанием рукой;
б) наезжанием на пятки лыж;
в) голосом.
16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?
а) Низкая;
б) Средняя;
в) Высокая;
г) Боковая.
17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.
а) Упором;
б) Переступанием;
в) Плугом;
г) На параллельных лыжах;
18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска;
б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.
19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?
а) Торможение палками сбоку;
б) Глубокий присед;
в) Умышленное падение набок;
г) Выставление палок кольцами вперед.
20. Основным методом развития выносливости у лыжника является…метод тренировки.
а) повторный;
б) интервальный;
в) равномерный;
21. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…

а) время поведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) рельеф местности.

22. Причиной потертости ноги чаще всего бывает…

а) тесная обувь;
б) длительное передвижение;
в) усталость.

23. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

а) Сильный ветер;
б) Снегопад;
в) Усталость.
г) Повышенная температура тела.

24. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал…

а) касанием рукой лыжника;
б) касанием палкой лыж соперника;
в) наезжание на пятки лыж;
г) голосом.

25. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны…

а) сойти с лыжни одной лыжей;
б) сойти с лыжни обеими лыжами;
в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

26.Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

а) Гимнастика;
б) волейбол;
в) Борьба;
г) Лыжные гонки.

27.Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

а) плугом
б) торможение падением
в) боком

28.Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

а) елочкой
б) лесенкой

29.Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

а) только одиночным
б) только общим
в) одиночным, парным и общим

30.Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

а) коньковый
б) классический

31.Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
в) длинна лыж не имеет значения

32.Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

А) нет
б) да

33.Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а) нет, обязан уступить в любом случае
б) можно
в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

34.Какого способа передвижения на лыжах не существует:

а) попеременный четырехэтажный ход
б) попеременный двухшажный ход
в) попеременный четырехшажный ход

35.Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

А) 1984
б) 1878
в) 1956

36.Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

а) может не уступать лыжню
б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

37.В каком году были проведены первые соревнования по лыжным гонкам:

а) 1980
б) 1767
в) 1817
г) 1733

38.В каком годуи где состоялись первыезимние Олимпийские игры:

а) 1945 году в Берлине, Германия
б) 1980 году Москва, Россия
в) 1924 году в Шамони, Франция.
г) 1896 году Афины, Греция

39.Зимние Олимпийские игры проводятся …..

а) в один год с летними Олимпийскими играми;
б) через два года после летних Олимпийских игр;
в) через год после летних Олимпийских игр;
г) через 3 года после летних Олимпийских игр;

40.Основные способыпередвижения на лыжах:

а) бег, ходьба;
б) по пластунски;
в) классический ход, коньковый ход;
г)классический ход.

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение**ЗАЧЕТА3семестра**по пройденным темам:

1. Шпагат, полушпагат.
2. Кувырки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа.
3. Упражнения из различных исходных положений.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.
5. Обучение упражнениям на гибкость.
6. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик.
7. Совершенствование техники выполнения «мостики», стойки на лопатках, голове.
8. Поднимание и опускание туловища. Шпагат, полушпагат.
9. Совершенствование техники опорного прыжка. Упражнения с предметами.
10. Изучение правил игры в волейбол.
11. Передача мяча двумя руками сверху.
12. Передача мяча двумя руками снизу.
13. Нижняя боковая подача.
14. Правила соревнований. Техника владения мячом.

4.1. Задания к зачету

1.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:

а) 1;
б) 2;
в) 3;
г) 4.

2.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начи-най;
г) упражнение начи-най.

3.Основное требование, предъявляемое к терминологии:

а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.

4.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.

5.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.

6.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:

а) наклон туловища;
б) вращение туловища;
в) поворот туловища;
г) круг туловищем.

7.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

а) в центре зала;
б) в правом верхнем углу;
в) в левом нижнем углу;
г) в правом нижнем углу.

8.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:

а) поворот;
б) дуга;
в) выкрут;
г) круг.

9.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:

а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.

10.Назовите правильно переход из виса в упор:

а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;

11.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:

а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.

12.Расстояние между занимающимися в шеренге:

а) дистанция;
б) интервал;
в) ширина строя;
г) глубина строя.

13.Какую предварительную команду нужно дать для выполнения “змейки”:

а) шагом марш;
б) прямо марш;
в) в обход налево марш;
г)противоходом налево марш.

14.Назовите подводящие упражнения для обучения кувыркам:

а) стойка;
б) присед;
в) группировка;
г) наклон.

15. Термин «гимнастика» появился примерно

а) в 5 в.н.э. в Древней Греции;
б) в 5 в. до н.э. в Древней Греции;

в) в 7 в. до н.э. в Древней Греции;
г) в 5 в.н.э. в Древней Италии.

16. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении

а) скоростных упражнений;
б) упражнений на гибкость;
в) силовых упражнений;
г) упражнений на выносливость.

17. Самостраховка в гимнастике это-

а) способность выполнять упражнения безбоязненно;
б) умение выполнять упражнения с помощью товарища;
в) умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно;
г) способность выполнять упражнения без риска.

18. Сколько золотых медалей может завоевать гимнаст на состязаниях одной Олимпиады?

а) 6
б) 4
в) 8
г) 5

19. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют

а) атлетическая гимнастика;
б) шейпинг;
в) ритмическая гимнастика;
г) бодибилдинг.

20. Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется

а) сальто;
б) курбет;
в) фляг.
г) колесо.

21. Словесный метод это:

а) рассказ и объяснение;
б) беседа и разбор;
в) задание;
г) все выше перечисленное.

22. С какого года баскетбол является олимпийским видом спорта:

а) 1953г;
б) 1964г;
в) 1935г;
г) 2000г.

23. Техника перемещения в баскетболе:

а) бег, рывок и скачки;
б) бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты;
в) остановки и повороты;
г) приставные шаги и прыжки.

24. Высота кольца в мужском баскетболе:

а) 3,05м;
б) 3м;
в) 3,10м;
г) 4,05м.

25. Техника владения мечом в баскетболе:

а) ловля, передачи, броски, ведения;
б) ловля, передачи;

в) броски, ведения;
г) остановки и броски.

26.Что относится к комбинациям в волейболе:

а) крест;
б) отсечение;
в) эшелон;
г) все выше перечисленное.

27.К основным средствам обучения и тренировки относится:

а) общеразвивающие и подготовительные упражнения;
б) подводящие упражнения;
в) основные упражнения;
г) общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные упражнения.

28.Какие качества относятся к специальной физической подготовки:

а) сила;
б) быстрота;
в) выносливость;
г) все выше перечисленное.

29.Размеры футбольных ворот:

а) 6,79/2,98м;
б) 8,56/3,05м;
в) 7,32/2,44м;
г) 7,90/2,98м.

30.В каком году было введено и футболе правило «вне игры»:

а) 1980г;
б) 1925г;
в) 1899г;
г) 1972г.

31.Сколькими методами осуществляется на практике психологическая подготовка:

а) 3;
б) 6;
в) 2;
г) 4.

32.Высота мужской волейбольной сетки:

а) 2,43м;
б) 2,40м;
в) 2,44м;
г) 2,34м.

33.Какое должно быть планирование учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное планирование;
б) годичное планирование;
в) подготовительный и соревновательный период;
г) все выше перечисленное.

34.В раздел спортивные игры входит:

а) легкая атлетика;
б) лыжи;
в) подвижные игры;
г) тяжелая атлетика.

35.Размеры баскетбольной площадки:

а) 30/15м;
б) 25/13м;
в) 24/12м;

г) 28/15м.

36.Сколько частей имеет план-конспект урока:

а) 3;
б) 4;
в) 6;
г) 2.

37.Сколько времени дается игроку, чтобы выполнить бросок в баскетболе из-за боковой линии:

а) 5сек;
б) 8сек;
в) 4сек;
г) 10сек.

38.Какие методы организационной деятельности учащихся на уроке применяются:

а) фронтальный метод;
б) групповой метод;
в) метод индивидуальных занятий;
г) все выше перечисленное.

39.Какой диаметр круга на баскетбольной площадке, для розыгрыша мяча в первой четверти:

а) 2м;
б) 1,80м;
в) 1,5м;
г) 2,5м.

40.Соревнования это:

а) одна из форм повышения тренированности, выработки волевых качеств;
б) повышения силы, быстроты;
в) повышения роста техники и тактики игр;
г) повышения выносливости.

41.На каком ростоянии находится 3-х очковая линия от кольца:

а) 5,20м;
б) 6м;
в) 6,25м;
г) 6,55м.

42.Скрлько видов соревнований бывает:

а) 10;
б) 8;
в) 11;
г) 5.

43.Какие системы розыгрыша применяются в практике для проведения соревнований:

а) круговая;
б) с выбыванием;
в) круговая, с выбыванием;
г) смешанная.

44.Размеры гандбольного поля:

а) 45/26м;
б) 38/24м;
в) 18/10м;
г) 40/20м.
д)

45.В каком году были утверждены международные правила гандбола:

а) 1972г;
б) 1938г;
в) 1934г;

г) 1891г.

46.В технику игры без мяча входит:

а) финты, удары, передачи;

б) игра головой, остановки;

в) остановки, повороты, удары;

г) бег, прыжки, остановки, повороты.

47.Скорость полета зависит:

а) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;

б) скорости и массы тела или его части в момент удара;

в) твердости части ноги ударяющей по мячу;

г) все выше перечисленное.

48.Траектория и направления полета мяча зависит от:

а) нанесения удара в нужную точку мяча;

б) скорости литящего мяча;

в) скорости и массы тела;

г) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги.

49.К тактике нападения относится:

а) индивидуальные тактические действия;

б) групповые тактические действия;

в) командные, групповые тактические действия;

г) индивидуальные, групповые, командные тактические действия.

50.Вес волейбольного мяча:

а) 280г;

б) 245г;

в) 250г;

г) 300г.

51. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

г) выносливость.

52. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

г) сила.

53. Назовите основные физические качества человека:

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

г) скорость, сила, гибкость, быстрота.

54.Укажите терминологически правильно положение ноги, когда она направлена носком в сторону с касанием пола:

а) вперед- в сторону;

б) в сторону;

в) в сторону на носок;

г) вытянута в сторону.

55.Укажите правильно команду для перестроения уступом:

а) уступом марш;

б) 9,6,3,0 шагов марш;

в) шагом марш;

г) по расчету шагом марш.

56.Определите наиболее эффективный метод выполнения комбинации из 2-х элементов на гимнастическом снаряде:

а) метод целостного упражнения;

б) соревновательный метод;

в) метод дополнительных зрительных и звуковых ориентиров;

г) проходной метод.

57. При проходном способе ОРУ выполняются:

а) на месте;

б) колоннами;

в) шеренгами;

г) индивидуально.

58.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

59.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

а) приступить к выполнению упражнения;

б) можно;

в) упражнение делать начи-най;

г) упражнение начи-най.

60.Основное требование, предъявляемое к терминологии:

а) краткость;

б) наглядность;

в) доступность;

г) активность.

61.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

а) групповой;

б) фронтальный;

в) игровой;

г) поточный.

62.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

а) вис;

б) упор;

в) сед;

г) присед.

63.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:

а) наклон туловища;

б) вращение туловища;

в) поворот туловища;

г) круг туловищем.

64.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

а) в центре зала;

б) в правом верхнем углу;

в) в левом нижнем углу;

г) в правом нижнем углу.

65.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:

а) поворот;

б) дуга;

в) выкрут;

г) круг.

66.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:

а) полуприсед;

б) стойка ноги врозь;

в) выпад;

г) упор на согнутой ноге.

67.Назовите правильно переход из виса в упор:

а) опускание;

б) выход;

в) подъем;

г) вскок;

68.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:

а) присед;

б) сед;

в) упор, сидя сзади;

г) присед упор сзади.

69.Расстояние между занимающимися в шеренге:

а) дистанция;

б) интервал;

в) ширина строя;

г) глубина строя.

70. Какие принципы обучения бывают:

а) принцип наглядности;

б) принцип систематичности и последовательности;

в) принцип постепенности, принцип индивидуализации;

г) все выше перечисленное.

71. К методам обучения относится:

а) словесные, наглядные и практические методы;

б) рассказ и объяснения;

в) наглядный метод;

г) словесный метод.

72. Словесный метод это:

а) рассказ и объяснение;

б) беседа и разбор;

в) задание;

г) все выше перечисленное.

73. Вис – это:

а) Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата;

б) Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры;

в) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд;

г) Прыжок со снаряда.

74. Упор – это:

а) Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела;

б) Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры;

в) Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени;

г) Переворот через голову на поверхности.

75. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

а) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений;

б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости;

в) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов;

г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

76. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

а) опорные и неопорные;

б) через коня и прыжки на месте;

в) прыжки с разбега и прыжки с места;

г) со скакалкой и без скакалки.

77.Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?

а) прыжки с места;

б) неопорные;

в) прыжки без скакалки;

г) прыжки на месте.

78. Закончите определение: ***Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется …***

а) упором;

б) висом;

в) лазанием;

г) приземлением.

79. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

а) аэробика;

б) акробатика;

в) зарядка;

г) кувырки относятся к легкой атлетике.

80. У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика:

а) У китайцев в XI веке;

б) У немцев в V веке;

в) У древних греков в VIII веке до н.э;

г) У американцев в IV веке до н.э.

81. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:

а)Гимнасии;

б) Школы высшего мастерства;

в) Университеты;

г) Спортивные школы.

82.Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

а) Секции;

б) Урок;

в) Факультатив;

г) Внеурочная деятельность.

83. Какая задача не решается на уроках физической культуры:
а) Образовательная;
б) Воспитательная;
в) Оздоровительная;
г) Учебная.

84.Строевые упражнения – это:
а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины;
б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции;
в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками;
г) то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

85. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
а) безопасность занимающихся;
б) лучшее выполнение упражнений;
в) рациональное использование инвентаря.
г) хорошее приземление.

86. Первая помощь при обморожении:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.
г) приложить холод к обмороженному месту.

87. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
б) аэробика;
в) альпинизм;
г) бег.

88. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;
г) биатлон.

89. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
а) самбо;
б) баскетбол;
в) тяжелая атлетика.
г) волейбол.

90. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
а) борьба;
б) бег на короткие дистанции;
в) бег на средние дистанции;
г) борьба.

91. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
а) плавание;
б) гимнастика;
в) стрельба;

г) бег.

92. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) поддержание высокой нагрузки.

93. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) степенью утомляемости при трудностях.

94.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

а) приступить к выполнению упражнения;

б) можно;

в) упражнение делать начи-най;

г) упражнение начи-най.

95.Основное требование, предъявляемое к терминологии:

а) краткость;

б) наглядность;

в) доступность;

г) активность.

96.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

а) групповой;

б) фронтальный;

в) игровой;

г) поточный.

97.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:

а) вис;

б) упор;

в) сед;

г) присед.

98.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:

а) наклон туловища;

б) вращение туловища;

в) поворот туловища;

г) круг туловищем.

99.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

а) в центре зала;

б) в правом верхнем углу;

в) в левом нижнем углу;

г) в правом нижнем углу.

100.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:

а) поворот;

б) дуга;

в) выкрут;

г) круг.

101.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:
а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.
102.Назовите правильно переход из виса в упор:
а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;
103.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:
а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.
104. Ловкость –
а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;
г) - способность медленно и плавно овладеть новыми движениями («медленно обучаться»);
105. Координация –
а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;
г) - способность медленно и плавно овладеть новыми движениями («медленно обучаться»);
106. Выносливость –
а) - сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т. е. способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;
г) - способность медленно и плавно овладеть новыми движениями («медленно обучаться»);

107. Быстрота –
а) - способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения;
б) - способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в) - способность быстро и легко овладеть новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение;
г) - способность медленно и плавно овладеть новыми движениями («медленно обучаться»);

108. Общая выносливость –

а) - способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации;
б) - способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течении заданного времени;
в) - способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающие действие многие мышечные группы;

109.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:

а) 1;
б) 2;
в) 3;
г) 4.

110.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начи-най;
г) упражнение начи-най.

5. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГОЗАЧЕТА4**семестра по пройденным темам:

1. Технико-тактические действия.
2. Верхняя прямая подача.
3. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча двумя сверху.
4. Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу двумя.
5. Прием мяча после подачи.
6. Совершенствование техники подачи мяча.
7. Учебная игра в волейбол.
8. Стойка волейболиста, перемещение. Правила игры в волейбол.
9. Передача мяча двумя сверху.
10. Совершенствование приема мяча после подачи.
11. Прием мяча после подачи.
12. Совершенствование техники подачи мяча.
13. Техника владения мячом.
14. Совершенствование техники передачи снизу двумя.
15. Судейство, правила игры в волейбол.
16. Совершенствование технико-тактических действий.
17. Совершенствование верхней подачи.
18. Судейство, правила игры. Учебная игра в волейбол.

5.1. Задания к зачету

1.Укажите терминологически правильно положение ноги, когда она направлена носком в сторону с касанием пола:

а) вперед- в сторону;

б) в сторону;

в) в сторону на носок;

г) вытянута в сторону.

2.Укажите правильно команду для перестроения уступом:

а) уступом марш;

б) 9,6,3,0 шагов марш;

в) шагом марш;

г) по расчету шагом марш.

3.Определите наиболее эффективный метод выполнения комбинации из 2-х элементов на гимнастическом снаряде:

а) метод целостного упражнения;

б) соревновательный метод;

в) метод дополнительных зрительных и звуковых ориентиров;

г) проходной метод.

4. При проходном способе ОРУ выполняются:

а) на месте;

б) колоннами;

в)шеренгами;

г) индивидуально.

5.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

6.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:
а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начи-най;
г) упражнение начи-най.
7.Основное требование, предъявляемое к терминологии:
а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.
8.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:
а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.
9.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:
а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.
10.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:
а) наклон туловища;
б) вращение туловища;
в) поворот туловища;
г) круг туловищем.
11.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:
а) в центре зала;
б) в правом верхнем углу;
в) в левом нижнем углу;
г) в правом нижнем углу.
12.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:
а) поворот;
б) дуга;
в) выкрут;
г) круг.
13.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:
а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.
14.Назовите правильно переход из виса в упор:
а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;

15.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:
а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.
16.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
а) ходьбу и бег;
б) многоборье.
в) прыжки и метания;
г) опорные прыжки;
17. Какого вида многоборья не бывает?
а) пятиборья;
б) девятиборья;
в) семиборья;
г) десятиборья.
18. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
а) наклоном головы;
б) постановкой стопы на дорожку;
в) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук;
19. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …
а) повышению скорости бега;
б) увеличению длины бегового шага;
в) скованности всех движений бегуна;
г) более сильному отталкиванию ногами.
20. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.
21. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?
а) узкой постановке ступней;
б) незаконченному толчку ногой;
в) свободной работе рук;
г) снижению скорости бега.
22. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному толчку ногой.
23. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
24. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
а) горячий душ.
б) повторное пробегание коротких отрезков;
в) большое количество общеразвивающих упражнений;
г) упражнения с отягощениями.

25. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

а) с низкого старта;

б) с хода;

в) с высокого старта;

г) с опорой на одну руку.

26. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …

а) метают;

б) бросают;

в) толкают;

г) кидают.

6. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение**ЗАЧЕТА5семестра**по пройденным темам:

1. Набивание мяча сверху.
2. Совершенствование передачи снизу двумя.
3. Стойка волейболиста перемещение. Техника передачи мяча.
4. Прием мяча после подачи. Техника подачи мяча.
5. Совершенствование нижней боковой подачи.
6. Совершенствование подач в волейболе.
7. Совершенствование приема мяча после подачи.
8. Судейство, правила игры.
9. Ведение баскетбольного мяча, правила игры.
10. Набивание мяча сверху.
11. Совершенствование техники верхней передачи.
12. Техника владения мячом.
13. Зачетная игра в волейбол.
14. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.
15. Переход от одновременного к попеременным ходам.
16. Техника спусков основной и низкой стойке.

6.1. Задания к зачету

1.Что относится к комбинациям в волейболе:

а) крест;

б) отсечение;

в) эшелон;

г) все выше перечисленное.

2.К основным средствам обучения и тренировки относится:

а) общеразвивающие и подготовительные упражнения;

б) подводящие упражнения;

в) основные упражнения;

г) общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные упражнения.

3.Какие качества относятся к специальной физической подготовки:

а) сила;

б) быстрота;

в) выносливость;

г) все выше перечисленное.

д)

4.Размеры футбольных ворот:
а) 6,79/2,98м;
б) 8,56/3,05м;
в) 7,32/2,44м;
г) 7,90/2,98м.

5.В каком году было введено и футболе правило «вне игры»:
а) 1980г;
б) 1925г;
в) 1899г;
г) 1972г.

6.Сколькими методами осуществляется на практике психологическая подготовка:
а) 3;
б) 6;
в) 2;
г) 4.

7.Высота мужской волейбольной сетки:
а) 2,43м;
б) 2,40м;
в) 2,44м;
г) 2,34м.

8.Какое должно быть планирование учебно-тренировочного процесса:
а) перспективное планирование;
б) годичное планирование;
в) подготовительный и соревновательный период;
г) все выше перечисленное.

9.В раздел спортивные игры входит:
а) легкая атлетика;
б) лыжи;
в) подвижные игры;
г) тяжелая атлетика.

10.Размеры баскетбольной площадки:
а) 30/15м;
б) 25/13м;
в) 24/12м;
г) 28/15м.

11.Сколько частей имеет план-конспект урока:
а) 3;
б) 4;
в) 6;
г) 2.

12.Сколько времени дается игроку, чтобы выполнить бросок в баскетболе из-за боковой линии:
а) 5сек;
б) 8сек;
в) 4сек;
г) 10сек.

13.Какие методы организационной деятельности учащихся на уроке применяются:
а) фронтальный метод;
б) групповой метод;
в) метод индивидуальных занятий;
г) все выше перечисленное.

14.Какой диаметр круга на баскетбольной площадке, для розыгрыша мяча в первой четверти:

а) 2м;
б) 1,80м;
в) 1,5м;
г) 2,5м.

15.Соревнования это:

а) одна из форм повышения тренированности, выработки волевых качеств;
б) повышения силы, быстроты;
в) повышения роста техники и тактики игр;
г) повышения выносливости.

16.На каком ростоянии находится 3-х очковая линия от кольца:

а) 5,20м;
б) 6м;
в) 6,25м;
г) 6,55м.

17.Скрлько видов соревнований бывает:

а) 10;
б) 8;
в) 11;
г) 5.

18.Какие системы розыгрыша применяются в практике для проведения соревнований:

а) круговая;
б) с выбыванием;
в) круговая, с выбыванием;
г) смешанная.

19.Размеры гандбольного поля:

а) 45/26м;
б) 38/24м;
в) 18/10м;
г) 40/20м.

20.В каком году были утверждены международные правила гандбола:

а) 1972г;
б) 1938г;
в) 1934г;
г) 1891г.

21.В технику игры без мяча входит:

а) финты, удары, передачи;
б) игра головой, остановки;
в) остановки, повороты, удары;
г) бег, прыжки, остановки, повороты.

22.Скорость полета зависит:

а) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;
б) скорости и массы тела или его части в момент удара;
в) твердости части ноги ударяющей по мячу;
г) все выше перечисленное.

23.Траектория и направления полета мяча зависит от:

а) нанесения удара в нужную точку мяча;
б) скорости литящего мяча;
в) скорости и массы тела;
г) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги.

24.К тактике нападения относится:
а) индивидуальные тактические действия;
б) групповые тактические действия;
в) командные, групповые тактические действия;
г) индивидуальные, групповые, командные тактические действия.
25.Вес волейбольного мяча:
а) 280г;
б) 245г;
в) 250г;
г) 300г.
26.Диаметр волейбольного мяча:
а) 60-64см;
б) 65-68см;
в) 63-66см;
г) 58-72см.
27.В технику игры без мяча входит:
а) финты, удары, передачи;
б) игра головой, остановки;
в) остановки, повороты, удары;
г) бег, прыжки, остановки, повороты.
28.Скорость полета зависит:
а) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги;
б) скорости и массы тела или его части в момент удара;
в) твердости части ноги ударяющей по мячу;
г) все выше перечисленное.
29.Траектория и направления полета мяча зависит от:
а) нанесения удара в нужную точку мяча;
б) скорости летящего мяча;
в) скорости и массы тела;
г) амплитуды и скорости замаха бьющей ноги.
30.К тактике нападения относится:
а) индивидуальные тактические действия;
б) групповые тактические действия;
в) командные, групповые тактические действия;
г) индивидуальные, групповые, командные тактические действия.
31.Вес волейбольного мяча:
а) 280г;
б) 245г;
в) 250г;
г) 300г.
32.Диаметр волейбольного мяча:
а) 60-64см;
б) 65-68см;
в) 63-66см;
г) 58-72см;
33.Техника волейбола включает:
а) исходное положения и перемещения;
б) передачи;
в) нападающий удар;
г) все выше перечисленное.

34.Сколько полевых игроков находится на гандбольном поле во время игры:
а) 8;
б) 6;
в) 10;
г) 12.
35.В гандболе к технике нападения относится:
а) стойка, бег, ходьба, повороты, остановки, прыжки;
б) стойка, бег, ходьба;
в) финты, передачи, повороты;
г) передачи, остановки.
36.К технике перемещения относится:
а) шаги, скачки;
б) падения;
в) бег, прыжки;
г) шаги, скачки, падения, бег, прыжки.
37.К основной части урока относится:
а) определения домашнего задания;
б) упражнения снимающие физическую нагрузку;
в) применения подвижных игр, эстафеты, учебные игры, двухсторонние игры;
г) построение, рапорт, сообщения задач урока по спортивным играм.
38.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:
а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.
39.Назовите правильно переход из виса в упор:
а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;
40.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:
а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.
41.Расстояние между занимающимися в шеренге:
а) дистанция;
б) интервал;
в) ширина строя;
г) глубина строя.
42.Какую предварительную команду нужно дать для выполнения “змейки”:
а) шагом марш;
б) прямо марш;
в) в обход налево марш;
г)противоходом налево марш.
43.Назовите подводящие упражнения для обучения кувыркам:
а) стойка;
б) присед;
в) группировка;
г) наклон.

44. Термин «гимнастика» появился примерно
а) в 5 в.н.э. в Древней Греции;
б) в 5 в. до н.э. в Древней Греции;
в) в 7 в. до н.э. в Древней Греции;
г) в 5 в.н.э. в Древней Италии.
45. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении
а) скоростных упражнений;
б) упражнений на гибкость;
в) силовых упражнений;
г) упражнений на выносливость.
46. Самостраховка в гимнастике это-
а) способность выполнять упражнения безбоязненно;
б) умение выполнять упражнения с помощью товарища;
в) умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно;
г) способность выполнять упражнения без риска.
47. Сколько золотых медалей может завоевать гимнаст на состязаниях одной Олимпиады?
а) 6
б) 4
в) 8
г) 5
48. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют
а) атлетическая гимнастика;
б) шейпинг;
в) ритмическая гимнастика;
г) бодибилдинг.
49. Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется
а) сальто;
б) курбет;
в) фляг.
50. Кто впервые употребил термин «гимнастика»?
а) древние греки;
б) древние славяне;
в) древние римляне;
г) Пьер де Кубертен.
51. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
а) гибкость;
б) растяжение;
в) стройность.
г) выносливость.
52. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
а) ловкость;
б) быстрота;
в) натиск.
г) сила.
53. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
г) скорость, сила, гибкость, быстрота.

54.Укажите терминологически правильно положение ноги, когда она направлена носком в сторону с касанием пола:
а) вперед- в сторону;
б) в сторону;
в) в сторону на носок;
г) вытянута в сторону.
55.Укажите правильно команду для перестроения уступом:
а) уступом марш;
б) 9,6,3,0 шагов марш;
в) шагом марш;
г) по расчету шагом марш.
г) 2,4,6 шагов марш.
56.Определите наиболее эффективный метод выполнения комбинации из 2-х элементов на гимнастическом снаряде:
а) метод целостного упражнения;
б) соревновательный метод;
в) метод дополнительных зрительных и звуковых ориентиров;
г) проходной метод.
57. При проходном способе ОРУ выполняются:
а) на месте;
б) колоннами;
в) шеренгами;
г) индивидуально.
58.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:
а) 1;
б) 2;
в) 3;
г) 4.
59.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:
а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начи-най;
г) упражнение начи-най.
60.Основное требование, предъявляемое к терминологии:
а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.
61.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:
а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.
62.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:
а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.

63.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:
а) наклон туловища;
б) вращение туловища;
в) поворот туловища;
г) круг туловищем.
64.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:
а) в центре зала;
б) в правом верхнем углу;
в) в левом нижнем углу;
г) в правом нижнем углу.
65.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:
а) поворот;
б) дуга;
в) выкрут;
г) круг.
66.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:
а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.
67.Назовите правильно переход из виса в упор:
а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;
68.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:
а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.
69.Расстояние между занимающимися в шеренге:
а) дистанция;
б) интервал;
в) ширина строя;
г) глубина строя.
70. Какие принципы обучения бывают:
а) принцип наглядности;
б) принцип систематичности и последовательности;
в) принцип постепенности, принцип индивидуализации;
г) все выше перечисленное.
71. К методам обучения относится:
а) словесные, наглядные и практические методы;
б) рассказ и объяснения;
в) наглядный метод;
г) словесный метод.

72. Словесный метод это:
а) рассказ и объяснение;
б) беседа и разбор;
в) задание;
г) все выше перечисленное.
73. Вис – это:
а) Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата;
б) Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры;
в) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд;
г) Прыжок со снаряда.
74. Упор – это:
а) Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела;
б) Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры;
в) Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени;
г) Переворот через голову на поверхности.
75. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:
а) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений;
б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости;
в) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов;
г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.
76. На какие группы делятся гимнастические прыжки?
а) опорные и неопорные;
б) через коня и прыжки на месте;
в) прыжки с разбега и прыжки с места;
г) со скакалкой и без скакалки.
77.Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?
а) прыжки с места;
б) неопорные;
в) прыжки без скакалки;
г) прыжки на месте.
78. Закончите определение: ***Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется …***
а) упором;
б) висом;
в) лазанием;
г) приземлением.
79. К какому виду гимнастики относятся кувырки?
а) аэробика;
б) акробатика;
в) зарядка;
г) кувырки относятся к легкой атлетике.
80. У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика:
а) У китайцев в XI веке;
б) У немцев в V веке;
в) У древних греков в VIII веке до н.э;
г) У американцев в IV веке до н.э.

81. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:

а)Гимнасии;

б) Школы высшего мастерства;

в) Университеты;

г) Спортивные школы.

82.Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

а) Секции;

б) Урок;

в) Факультатив;

г) Внеурочная деятельность.

83. Какая задача не решается на уроках физической культуры:

а) Образовательная;

б) Воспитательная;

в) Оздоровительная;

г) Учебная.

84.Строевые упражнения – это:

а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины;

б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции;

в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками;

г) то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

85. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

а) бег по пересечённой местности;

б) кросс.

в) марафонский бег;

г) бег с препятствиями.

86. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

а) степ-тест;

б) стиплчез;

в) стретчинг;

г) фартлек.

87. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

а) согнув ноги;

б) согнувшись;

в) прогнувшись;

г) ножницы.

88. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

а) прыжок в длину с разбега;

б) прыжок в высоту с разбега;

в) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,

г) прыжок в длину с места.

89. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка;

г) одновременной работе рук при отталкивании.

90. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?
а) на маты;
б) в песок;
в) в воду;
г) в прыжковую яму.
91. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а) перешагивание;
б) волна;
в) перекат;
г) перекидной.
92. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?
а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.
93. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?
а) предварительного вращения;
б) скачка;
в) разбега;
г) прыжка.
94.Что относится к комбинациям в волейболе:
а) крест;
б) отсечение;
в) эшелон;
г) все выше перечисленное.
95.К основным средствам обучения и тренировки относится:
а) общеразвивающие и подготовительные упражнения;
б) подводящие упражнения;
в) основные упражнения;
г) общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные упражнения.
96.Какие качества относятся к специальной физической подготовки:
а) сила;
б) быстрота;
в) выносливость;
г) все выше перечисленное.
97.Размеры футбольных ворот:
а) 6,79/2,98м;
б) 8,56/3,05м;
в) 7,32/2,44м;
г) 7,90/2,98м.
98.В каком году было введено и футболе правило «вне игры»:
а) 1980г;
б) 1925г;
в) 1899г;
г) 1972г.
99.Сколькими методами осуществляется на практике психологическая подготовка:
а) 3;
б) 6;
в) 2;
г) 4.

100.Высота мужской волейбольной сетки:
а) 2,43м;
б) 2,40м;
в) 2,44м;
г) 2,34м.
101.Какое должно быть планирование учебно-тренировочного процесса:
а) перспективное планирование;
б) годичное планирование;
в) подготовительный и соревновательный период;
г) все выше перечисленное.
102.В раздел спортивные игры входит:
а) легкая атлетика;
б) лыжи;
в) подвижные игры;
г) тяжелая атлетика.
103.Размеры баскетбольной площадки:
а) 30/15м;
б) 25/13м;
в) 24/12м;
г) 28/15м.
104.Сколько частей имеет план-конспект урока:
а) 3;
б) 4;
в) 6;
г) 2.
105. Какие принципы обучения бывают:
а) принцип наглядности;
б) принцип систематичности и последовательности;
в) принцип постепенности, принцип индивидуализации;
г) все выше перечисленное.
106. Размеры волейбольной площадки:
а) 18/9;
б) 16/8;
в) 20/15;
г) 17/9.
107. К методам обучения относится:
а) словесные, наглядные и практические методы;
б) рассказ и объяснения;
в) наглядный метод;
г) словесный метод.
108. Размеры линий волейбольной площадки
а) 3см;
б) 5см;
в) 6см;
г) 10см.
109. Словесный метод это:
а) рассказ и объяснение;
б) беседа и разбор;
в) задание;
г) все выше перечисленное.

110. С какого года баскетбол является олимпийским видом спорта:
а) 1953г;
б) 1964г;
в) 1935г;
г) 2000г.

7. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГОЗАЧЕТА6семестра**по пройденным темам:

1. Техника подъема елочкой.
2. Совершенствование одновременного бесшажного лыжного хода.
3. Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.
4. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.
5. Техника торможения полуплугом.
6. Передвижение скользящим шагом.
7. Коньковый ход (ознакомление).
8. Сдача норматива.
9. Техника подъемов.
10. Совершенствование техники конькового хода.
11. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.
12. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Техника бесшажных лыжных ходов.
13. Переход от одновременного хода к попеременным.
14. Совершенствование переходов от одновременного к попеременным лыжным ходом.
15. Техника поворота упором.

7.2. Задания к дифзачету

1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…
а) ног;
б) туловища;
в) рук;
г) произвольно.
2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?
а) в длине скользящего шага;
б) в маховом выносе ноги;
в) в работе рук.
3. Основой техники попеременного двухшажного хода является…
а) широкий скользящий шаг;
б) попеременная работа палками;
в) сильное отталкивание ногой.
4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?
а) незаконченный толчок ногой;
б) двухопорное скольжение;
в) незаконченный толчок рукой;
г) короткий скользящий шаг.

5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха…
а) -4…-7 С;
б) -10…-14 С;
в) -16…-20 С.
6. К попеременным лыжным ходам относится…
а) бесшажный ход;
б) одношажный ход;
в) двухшажный ход.
7. К одновременным лыжным ходам относится…
а) двухшажный ход;
б) трёхшажный ход;
в) четырёхшажный ход.
8. Выбор способа подъёма в гору зависит от…
а) крутизны склона;
б) длины палок;
в) длины лыж.
9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25 ?
а) одновременный одношажный;
б) одновременный двухшажный;
в) попеременный двухшажный.
10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?
а) упором;
б) переступанием;
в) плугом.
11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
а) глубокий присед;
б) умышленное падение на бок;
в) выставление палок кольцами вперёд.
г) все вышеперечисленные.
12. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…
а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
б) выставление вперёд одной лыжи;
в) неровная лыжня.
г) короткий скользящий шаг.
13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
а) низкая;
б) средняя;
в) высокая.
г) длинная.
14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…
а) время проведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) состояние снега.
г) состояния снега и время проведения занятий.
15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал…
а) касанием рукой;
б) наезжанием на пятки лыж;
в) голосом.
г) скользящим шагом.

16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?
а) Низкая;
б) Средняя;
в) Высокая;
г) Боковая.
17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.
а) Упором;
б) Переступанием;
в) Плугом;
г) На параллельных лыжах;
18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска;
б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.
г) все вышеперечисленные.
19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?
а) Торможение палками сбоку;
б) Глубокий присед;
в) Умышленное падение набок;
г) Выставление палок кольцами вперед.
20. Основным методом развития выносливости у лыжника является…метод тренировки.
а) повторный;
б) интервальный;
в) равномерный;
г) непрерывный.
21. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…
а) время поведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) рельеф местности.
г) все вышеперечисленные.
22. Причиной потертости ноги чаще всего бывает…
а) тесная обувь;
б) длительное передвижение;
в) усталость.
г) все вышеперечисленные.
23. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?
а) Сильный ветер;
б) Снегопад;
в) Усталость.
г) Повышенная температура тела.
24. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал…
а) касанием рукой лыжника;
б) касанием палкой лыж соперника;
в) наезжание на пятки лыж;
г) голосом.
25. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны…
а) сойти с лыжни одной лыжей;
б) сойти с лыжни обеими лыжами;
в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
г) все вышеперечисленные.

26.Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
а) Гимнастика;
б) волейбол;
в) Борьба;
г) Лыжные гонки.

8. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение**ЗАЧЕТА7 семестра**по пройденным темам:

1. Передвижение скользящим шагом.
2. Техника спусков основной и низкой стойке.
3. Техника подъема «елочкой» и «полуелочкой».
4. Техника торможения плугом.
5. Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.
6. Одновременный бесшажный лыжный ход.
7. Изучение техники конькового хода.
8. Техника передвижения скользящим шагом.
9. Переход от одновременного к попеременным ходам.
10. Техника подъема елочкой.
11. Техника торможения плугом.

8.1. Задания к зачету

1. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?
а) глубокий присед;
б) умышленное падение на бок;
в) выставление палок кольцами вперёд.
г) низкий присед.
2. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…
а) чрезмерный наклон туловища вперёд;
б) выставление вперёд одной лыжи;
в) неровная лыжня.
г) ровная лыжня.
3. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?
а) низкая;
б) средняя;
в) высокая.
г) основная.
4. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…
а) время проведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) состояние снега.
г) все вышеперечисленные.
5. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал…
а) касанием рукой;
б) наезжанием на пятки лыж;
в) голосом.
г) все вышеперечисленные.

6. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?
а) Низкая;
б) Средняя;
в) Высокая;
г) Боковая.
7. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.
а) Упором;
б) Переступанием;
в) Плугом;
г) На параллельных лыжах;
8. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?
а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска;
б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.
г) Присесть и упасть.
9. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?
а) Торможение палками сбоку;
б) Глубокий присед;
в) Умышленное падение набок;
г) Выставление палок кольцами вперед.
10. Основным методом развития выносливости у лыжника является…метод тренировки.
а) повторный;
б) интервальный;
в) равномерный;
г) основной.
11. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…
а) время поведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) рельеф местности.
г) все вышеперечисленные.
12. Причиной потертости ноги чаще всего бывает…
а) тесная обувь;
б) длительное передвижение;
в) усталость.
г) удобная обувь.
13. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?
а) сильный ветер;
б) снегопад;
в) усталость.
г) повышенная температура тела.
14. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал…
а) касанием рукой лыжника;
б) касанием палкой лыж соперника;
в) наезжание на пятки лыж;
г) голосом.
15. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны…
а) сойти с лыжни одной лыжей;
б) сойти с лыжни обеими лыжами;
в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.
г) остановится снять лыжи.

16.Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?
а) Гимнастика;
б) волейбол;
в) Борьба;
г) Лыжные гонки.
17.Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?
а) плугом;
б) торможение падением;
в) боком;
г) полуплугом.
18.Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?
а) елочкой;
б) лесенкой;
в) березкой;
г) сосной.
19.Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?
а) только одиночным;
б) только общим;
в) одиночным, парным и общим;
г) только парным.
20.Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?
а) коньковый;
б) классический.
21.Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода;
б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода;
в) длинна лыж не имеет значения;
г) длина должна быть на 5-7 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
22.Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?
а) нет
б) да
23.Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
а) нет, обязан уступить в любом случае;
б) можно;
в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее;
г) все вышеперечисленные верны.
24.Какого способа передвижения на лыжах не существует:
а) попеременный четырехэтажный ход;
б) попеременный двухшажный ход;
в) попеременный четырехшажный ход;
г) Одновременный ход.
25.Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?
а) 1984;
б) 1878;
в) 1956;
г) 1867.

26.Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
а) может не уступать лыжню;
б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами;
в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей;
г) не уступать.
27.В каком году были проведены первые соревнования по лыжным гонкам:
а) 1980;
б) 1767;
в) 1817;
г) 1733.
28.В каком годуи где состоялись первыезимние Олимпийские игры:
а) 1945 году в Берлине, Германия;
б) 1980 году Москва, Россия;
в) 1924 году в Шамони, Франция;
г) 1896 году Афины, Греция.
29.Зимние Олимпийские игры проводятся …..
а) в один год с летними Олимпийскими играми;
б) через два года после летних Олимпийских игр;
в) через год после летних Олимпийских игр;
г) через 3 года после летних Олимпийских игр;
30.Основные способыпередвижения на лыжах:
а) бег, ходьба;
б) по пластунски;
в) классический ход, коньковый ход;
г)классический ход.
31. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …
а) метают;
б) бросают;
в) толкают;
г) кидают.
32. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?
а) бег по пересечённой местности;
б) кросс;
в) марафонский бег;
г) бег с препятствиями.
33. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?
а) степ-тест;
б) стиплчез;
в) стретчинг;
г) фартлек.
34. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
а) согнув ноги;
б) согнувшись;
в) прогнувшись;
г) ножницы.
35. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
а) прыжок в длину с разбега;
б) прыжок в высоту с разбега;
в) тройной прыжок;
г) прыжок в длину с места.

36. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:
а) гибкость;
б) растяжение;
в) стройность.
г) выносливость.
37. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:
а) ловкость;
б) быстрота;
в) натиск.
г) сила.
38. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
г) скорость, сила, гибкость, быстрота.
39.Укажите терминологически правильно положение ноги, когда она направлена носком в сторону с касанием пола:
а) вперед- в сторону;
б) в сторону;
в) в сторону на носок;
г) вытянута в сторону.
40.Укажите правильно команду для перестроения уступом:
а) уступом марш;
б) 9,6,3,0 шагов марш;
в) шагом марш;
г) по расчету шагом марш.
г) 2,4,6 шагов марш.
41.Определите наиболее эффективный метод выполнения комбинации из 2-х элементов на гимнастическом снаряде:
а) метод целостного упражнения;
б) соревновательный метод;
в) метод дополнительных зрительных и звуковых ориентиров;
г) проходной метод.
42. При проходном способе ОРУ выполняются:
а) на месте;
б) колоннами;
в) шеренгами;
г) индивидуально.
43.Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:
а) 1;
б) 2;
в) 3;
г) 4.
44.Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:
а) приступить к выполнению упражнения;
б) можно;
в) упражнение делать начи-най;
г) упражнение начи-най.

45.Основное требование, предъявляемое к терминологии:
а) краткость;
б) наглядность;
в) доступность;
г) активность.
46.Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:
а) групповой;
б) фронтальный;
в) игровой;
г) поточный.
47.Дайте название следующему: «Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечевая ось находится выше опоры»:
а) вис;
б) упор;
в) сед;
г) присед.
48.Дайте название определению «скручивание позвоночника в любом направлении»:
а) наклон туловища;
б) вращение туловища;
в) поворот туловища;
г) круг туловищем.
49.В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:
а) в центре зала;
б) в правом верхнем углу;
в) в левом нижнем углу;
г) в правом нижнем углу.
50.Дайте название следующему определению: «дугообразное движение рукой в любой плоскости с возвращением в исходное положение»:
а) поворот;
б) дуга;
в) выкрут;
г) круг.
51.Дайте название следующему определению: «Выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием»:
а) полуприсед;
б) стойка ноги врозь;
в) выпад;
г) упор на согнутой ноге.
52.Назовите правильно переход из виса в упор:
а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;
53.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:
а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.

54.Расстояние между занимающимися в шеренге:
а) дистанция;
б) интервал;
в) ширина строя;
г) глубина строя.
55. Какие принципы обучения бывают:
а) принцип наглядности;
б) принцип систематичности и последовательности;
в) принцип постепенности, принцип индивидуализации;
г) все выше перечисленное.
56. К методам обучения относится:
а) словесные, наглядные и практические методы;
б) рассказ и объяснения;
в) наглядный метод;
г) словесный метод.
57. Словесный метод это:
а) рассказ и объяснение;
б) беседа и разбор;
в) задание;
г) все выше перечисленное.
58. Вис – это:
а) Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата;
б) Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры;
в) Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд;
г) Прыжок со снаряда.
59. Упор – это:
а) Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела;
б) Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры;
в) Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени;
г) Переворот через голову на поверхности.
60. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:
а) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений;
б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости;
в) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов;
г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.
61. На какие группы делятся гимнастические прыжки?
а) опорные и неопорные;
б) через коня и прыжки на месте;
в) прыжки с разбега и прыжки с места;
г) со скакалкой и без скакалки.
62.Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?
а) прыжки с места;
б) неопорные;
в) прыжки без скакалки;
г) прыжки на месте.

63. Закончите определение: ***Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется …***

а) упором;

б) висом;

в) лазанием;

г) приземлением.

64. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

а) аэробика;

б) акробатика;

в) зарядка;

г) кувырки относятся к легкой атлетике.

65. У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика:

а) У китайцев в XI веке;

б) У немцев в V веке;

в) У древних греков в VIII веке до н.э;

г) У американцев в IV веке до н.э.

66. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:

а)Гимнасии;

б) Школы высшего мастерства;

в) Университеты;

г) Спортивные школы.

67.Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:

а) Секции;

б) Урок;

в) Факультатив;

г) Внеурочная деятельность.

68. Какая задача не решается на уроках физической культуры:

а) Образовательная;

б) Воспитательная;

в) Оздоровительная;

г) Учебная.

69.Строевые упражнения – это:

а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины;

б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции;

в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками;

г) то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

70. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

а) бег по пересечённой местности;

б) кросс.

в) марафонский бег;

г) бег с препятствиями.

71. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

а) степ-тест;

б) стиплчез;

в) стретчинг;

г) фартлек.

72. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
а) согнув ноги;
б) согнувшись;
в) прогнувшись;
г) ножницы.
73. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
а) перешагивание;
б) волна;
в) перекат;
г) перекидной.
74. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?
а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.
75. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?
а) предварительного вращения;
б) скачка;
в) разбега;
г) прыжка.
76.Что относится к комбинациям в волейболе:
а) крест;
б) отсечение;
в) эшелон;
г) все выше перечисленное.
77.К основным средствам обучения и тренировки относится:
а) общеразвивающие и подготовительные упражнения;
б) подводящие упражнения;
в) основные упражнения;
г) общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные упражнения.
78.Какие качества относятся к специальной физической подготовки:
а) сила;
б) быстрота;
в) выносливость;
г) все выше перечисленное.
79.Размеры футбольных ворот:
а) 6,79/2,98м;
б) 8,56/3,05м;
в)7,32/2,44м;
г) 7,90/2,98м.
80.В каком году было введено и футболе правило «вне игры»:
а) 1980г;
б) 1925г;
в) 1899г;
г) 1972г.
81.Сколькими методами осуществляется на практике психологическая подготовка:
а) 3;
б) 6;
в) 2;
г) 4.

82.Высота мужской волейбольной сетки:
а) 2,43м;
б) 2,40м;
в) 2,44м;
г) 2,34м.
83.Какое должно быть планирование учебно-тренировочного процесса:
а) перспективное планирование;
б) годичное планирование;
в) подготовительный и соревновательный период;
г) все выше перечисленное.
84.В раздел спортивные игры входит:
а) легкая атлетика;
б) лыжи;
в)подвижные игры;
г) тяжелая атлетика.
85.Размеры баскетбольной площадки:
а) 30/15м;
б) 25/13м;
в) 24/12м;
г) 28/15м.
86.Сколько частей имеет план-конспект урока:
а) 3;
б) 4;
в) 6;
г) 2.
87. Какие принципы обучения бывают:
а) принцип наглядности;
б) принцип систематичности и последовательности;
в) принцип постепенности, принцип индивидуализации;
г) все выше перечисленное.
88. Размеры волейбольной площадки:
а) 18/9;
б) 16/8;
в) 20/15;
г) 17/9.
89. К методам обучения относится:
а) словесные, наглядные и практические методы;
б) рассказ и объяснения;
в) наглядный метод;
г) словесный метод.
90. Размеры линий волейбольной площадки
а) 3см;
б) 5см;
в) 6см;
г) 10см.
91. Словесный метод это:
а) рассказ и объяснение;
б) беседа и разбор;
в) задание;
г) все выше перечисленное.

92. С какого года баскетбол является олимпийским видом спорта:
а) 1953г;
б) 1964г;
в) 1935г;
г) 2000г.
93. Техника перемещения в баскетболе:
а) бег, рывок и скачки;
б) бег, рывок, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты;
в) остановки и повороты;
г) приставные шаги и прыжки.
94. Высота кольца в мужском баскетболе:
а) 3,05м;
б) 3м;
в) 3,10м;
г) 4,05м.
95.Назовите правильно переход из виса в упор:
а) опускание;
б) выход;
в) подъем;
г) вскок;
96.Дайте название определению: «Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища»:
а) присед;
б) сед;
в) упор, сидя сзади;
г) присед упор сзади.
97.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
а) ходьбу и бег;
б) многоборье.
в) прыжки и метания;
г) опорные прыжки.
98. Какого вида многоборья не бывает?
а) пятиборья;
б) девятиборья;
в) семиборья;
г) десятиборья.
99. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
а) наклоном головы;
б) постановкой стопы на дорожку;
в) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук;
100. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …
а) повышению скорости бега;
б) увеличению длины бегового шага;
в) скованности всех движений бегуна;
г) более сильному отталкиванию ногами.
101. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

102. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?
а) узкой постановке ступней;
б) незаконченному толчку ногой;
в) свободной работе рук;
г) снижению скорости бега.

103. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?
а) улучшению спортивного результата;
б) снижению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
г) более сильному толчку ногой.

104. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?
а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

105. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?
а) горячий душ.
б) повторное пробегание коротких отрезков;
в) большое количество общеразвивающих упражнений;
г) упражнения с отягощениями;

106. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?
а) с низкого старта;
б) с хода;
в) с высокого старта;
г) с опорой на одну руку.

107. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …
а) метают;
б) бросают;
в) толкают;
г) кидают.

108. Равномерный метод - ….
а) - один из способов для проверки эффективности учебно-тренировочного процесса, стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижения высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.
б) – многократное выполнение упражнения с определенными интервалами отдыха, в течении которых достаточно полно восстанавливается работоспособность;
в) - характеризуется тем, что разучиваемое действие расчленяют на отдельные самостоятельные элементы без существенного изменения их характеристик для поочередного освоения с последующим соединением их в целое;
г) – выполнение физического упражнения непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, с сохранением заданной скорости, темпа, ритма, величины усилий, амплитуды движений.

109. Соревновательный метод -
а) - один из способов для проверки эффективности учебно-тренировочного процесса, стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижения высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.
б) – многократное выполнение упражнения с определенными интервалами отдыха, в течении которых достаточно полно восстанавливается работоспособность;
в) - характеризуется тем, что разучиваемое действие расчленяют на отдельные самостоятельные элементы без существенного изменения их характеристик для поочередного освоения с последующим соединением их в целое;

г) – выполнение физического упражнения непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, с сохранением заданной скорости, темпа, ритма, величины усилий, амплитуды движений.

110. Расчлененнй метод -

а) - один из способов для проверки эффективности учебно-тренировочного процесса, стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижения высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

б) – многократное выполнение упражнения с определенными интервалами отдыха, в течении которых достаточно полно восстанавливается работоспособность;

в) - характеризуется тем, что разучиваемое действие расчленяют на отдельные самостоятельные элементы без существенного изменения их характеристик для поочередного освоения с последующим соединением их в целое;

г) – выполнение физического упражнения непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, с сохранением заданной скорости, темпа, ритма, величины усилий, амплитуды движений.

9. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГОЗАЧЕТА8 семестра**по пройденным темам:

1. Техника спусков основной и низкой стойке.
2. Сдача нормативов. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.
3. Совершенствование техники торможения полуплугом.
4. Развитие выносливости
5. Развитие выносливости.
6. Кросс – бег по пересеченной местности. Оздоровительная ходьба, бег
7. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
8. Кросс-бег по пересеченной местности
9. Бег на результат

9.1. Задания к дифзачету

1. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

а) глубокий присед;

б) умышленное падение на бок;

в) выставление палок кольцами вперёд.

2. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…

а) чрезмерный наклон туловища вперёд;

б) выставление вперёд одной лыжи;

в) неровная лыжня.

3. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?

а) низкая;

б) средняя;

в) высокая.

4. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…

а) время проведения занятий;

б) температуру воздуха и наличие ветра;

в) состояние снега.

5. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал…

а) касанием рукой;
б) наезжанием на пятки лыж;
в) голосом.

6. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске?

а) Низкая;
б) Средняя;
в) Высокая;
г) Боковая.

7. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

а) Упором;
б) Переступанием;
в) Плугом;
г) На параллельных лыжах;

8. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска;
б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
в) Глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

9. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

а) Торможение палками сбоку;
б) Глубокий присед;
в) Умышленное падение набок;
г) Выставление палок кольцами вперед.

10. Основным методом развития выносливости у лыжника является…метод тренировки.

а) повторный;
б) интервальный;
в) равномерный;

11. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…

а) время поведения занятий;
б) температуру воздуха и наличие ветра;
в) рельеф местности.

12. Причиной потертости ноги чаще всего бывает…

а) тесная обувь;
б) длительное передвижение;
в) усталость.

13. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

а) Сильный ветер;
б) Снегопад;
в) Усталость.
г) Повышенная температура тела.

14. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал…

а) касанием рукой лыжника;
б) касанием палкой лыж соперника;
в) наезжание на пятки лыж;
г) голосом.

15. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны…

а) сойти с лыжни одной лыжей;
б) сойти с лыжни обеими лыжами;
в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

16.Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

а) Гимнастика;

б) волейбол;
в) Борьба;
г) Лыжные гонки.

17.Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

а) плугом
б) торможение падением
в) боком

18.Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

а) елочкой
б) лесенкой

19.Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

а) только одиночным
б) только общим
в) одиночным, парным и общим

20.Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

а) коньковый
б) классический

21.Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
в) длинна лыж не имеет значения

22.Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

А) нет
б) да

23.Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а) нет, обязан уступить в любом случае
б) можно
в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

24.Какого способа передвижения на лыжах не существует:

а) попеременный четырехэтажный ход
б) попеременный двухшажный ход
в) попеременный четырехшажный ход

25.Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

А) 1984
б) 1878
в) 1956

26.Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

а) может не уступать лыжню
б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

10.КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА

При определении оценки необходимо исходить из следующих критериев:

Задания для дифференцированного зачета обучающихся состоят из тестовых заданий и практической работы.

Практическая работа считается успешной, если учащийся самостоятельно или с незначительной помощью учителя выполнил задания.

Оценка ответа учащегося при письменном опросе, а также при самостоятельном практическом задании, проводится по пятибалльной системе, т.е. за ответ выставляется одна из отметок: 2 (неудовлетворительно), 3 (удовлетворительно), 4 (хорошо), 5 (отлично).

Тест оценивается следующим образом:

«5» - 90-100% правильных ответов на вопросы;
«4» - 80-89% правильных ответов на вопросы;
«3» - 70-79% правильных ответов на вопросы;
«2» - 0-70% правильных ответов на вопросы.

Практическая работа оценивается следующим образом:

оценка «5» ставится, если:
- учащийся самостоятельно выполнил все задания;
- работа выполнена полностью и получен верный ответ или иное требуемое представление результата работы;

оценка «4» ставится, если:
- работа выполнена полностью, но при выполнении обнаружилось недостаточное владение навыками физической подготовленности;
- правильно выполнена большая часть работы (свыше 85 %), допущено не более трех ошибок;
- работа выполнена полностью, но использованы наименее оптимальные подходы к решению поставленной задачи.

оценка «3» ставится, если:
- работа выполнена не полностью, допущено более трех ошибок, но учащийся владеет основными навыками физической культуры, требуемыми для решения поставленной задачи.

оценка «2» ставится, если:
- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет знаниями, умениями и навыками физической подготовленности.

оценка «1» ставится, если:
- работа показала полное отсутствие у учащихся обязательных знаний и навыков.

Итоговая оценка за дифференцированный зачет

теория (тесты)	
27-30 баллов	отлично
24-26 баллов	хорошо
21-23 баллов	удовлетворительно
менее 21 балла	неудовлетворительно

практика (2 часть)
5 баллов
4 балла
3 балла
2 балла

общая	в процентах	оценка
32-35 баллов	90-100%	отлично
28-30 баллов	80-89%	хорошо
24-27 баллов	70-79%	удовлетворительно
менее 24 баллов	0-70%	неудовлетворительно

Оценки объявляются в день проведения дифференцированного зачета.

Приложение 1

ШАБЛОН БЛАНКА ЗАЧЕТА

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Рассмотрено предметной комиссией «Утверждаю»
«____» _____20__год Зам. директора по УР
Председатель комиссии «____»_____20__год

ЗАЧЁТподисциплине СГ.04 «Физическая культура»
Специальность: **31.02.01 Лечебное дело**
Вариант № ____
Инструкция по выполнению работы

1. На выполнение итоговой проверочной работы в форме зачета по курсу «Физическая культура» отводится 1 час (45 минут). Работа состоит из теоретической части. На выполнение части дается 40 минут.
2. Зачет включает 40 тестовых заданий с одним правильным ответом.

Приложение 2

ШАБЛОН БЛАНКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

ГБПОУ «Саткинский медицинский колледж»

Рассмотрено предметной комиссией
Протокол №_____ «Утверждаю»
«____» _____20__год Зам. директора по УР_____
Председатель комиссии_____ «____»_____20__год

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТподисциплине СГ.04 «Физическая культура»
Специальность: **31.02.01 Лечебное дело**
Вариант № ____

Инструкция по выполнению работы

На выполнение итоговой проверочной работы в форме дифференцированного зачета по курсу «Физическая культура» отводится 2часа (90 минут). Работа состоит из двух частей: теоретической в форме тестов и практического задания. На выполнения 1 части дается 10 мин, затем перерыв 5 минут, на задания 2 части – 75 минут.

Задание 1 (теоретическое): Решите тест из10тестовых заданий. К каждому тестовому заданию дается 3-4 варианта ответа, один из которых - верный. При выполнении каждого задания внимательно читайте вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны в работе. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые вы уверены. К пропущенным заданиям можно будет вернуться, если на это останется время (в рамках строго отведенного времени на выполнение этой части, т.е. 10 минут).Максимальное количество баллов – 10.

Задание 2 (практическое): составьте комплекс упражнений физкультурной паузы, включающей в себя 5-7 упражнений. Комплекс должен выполняться студентами стоя или сидя на учебных местах, в проветренном помещении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. Образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. — М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 176 с.
2. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2019. 272 с.

Дополнительные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.