

Приложение № 16.2  
к основной образовательной программе  
подготовка специалистов среднего звена

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал  
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора филиала  
\_\_\_\_\_ Н.А. Барышникова

01 сентября 2022 г.

## **КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для текущего контроля по учебной дисциплине**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности среднего профессионального образования**

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (утв. Приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 № 539, зарегистрирован в Минюсте России 25.06.2014 рег. № 32855); Положением о текущем контроле учебных достижений обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

**Организация-разработчик:** Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

**Разработчик:** Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕН

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2022

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Г.Ю. Савельева

# **1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств**

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

### **умения**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **знания**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## **2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **2.1. Контрольно-оценочные средства учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (распределение по разделам для текущего контроля)**

#### **2.1.1. Теоретические вопросы.**

Задание: *Используя учебную и дополнительную литературу, а также средства ИКТ, дайте ответы на следующие вопросы.*

##### **Раздел Основы физической культуры**

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Что такое гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
4. Что такое общефизическая подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Формы занятий физической культурой.
10. Определение понятия «здоровье».
11. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Основные элементы ЗОЖ.
13. Режим дня студента.
14. Каким должно быть правильное питание?
15. Эффективные средства восстановления работоспособности.
16. Что включает в себя личная гигиена?
17. Оптимальный режим занятий физической культурой.
18. Вредные привычки.
19. Средства закаливания.
20. Какие профессионально - важные физические качества необходимы в избранной профессии?
21. Что называется «работоспособностью»?
22. Что является целью военно-прикладной физической подготовки?
23. Каковы критерии эффективности занятий физической подготовкой?

##### **Раздел Легкая атлетика**

24. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
25. Беговые виды легкой атлетики.
26. Спринтерские дистанции.
27. На каких дистанциях используют низкий старт.
28. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
29. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
30. Стайерские дистанции.

31. Как называется бег по пересеченной местности?
32. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
33. Виды кроссовых дистанций.
34. Способы преодоления вертикальных препятствий.
35. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

## **Раздел Спортивные игры**

### **Волейбол**

36. Характеристика игры в волейбол.
37. Размеры волейбольной площадки.
38. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
39. Сколько партий играется в волейболе?
40. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
41. Сколько времени даётся игроку на подачу?
42. До какого счета ведётся игра в одной партии?
43. Основные приёмы игры в волейбол.
44. Техника технических элементов игры в волейбол.
45. Техника передвижения (бег, прыжки, остановки, ходьба).
46. Техника владения мяча.
47. Подготовка места проведения соревнований по волейболу.
48. Правила соревнований по волейболу.
49. Организация и проведение спортивных праздников.
50. Как осуществляется переход?
51. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
52. Какие физические качества развивает игра в волейбол?

### **Баскетбол**

53. Характеристика игры в баскетбол.
54. Техника передвижения (бег, прыжки, остановки, ходьба).
55. Техника владения мяча (ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы).
56. Техника ведения мяча в баскетболе.
57. Техника остановки два шага и прыжком.
58. Техника ведения мяча два шага бросок по кольцу.
59. Техника броска в корзину (с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние).
60. Подготовка места проведения соревнований по баскетболу.
61. Размеры баскетбольной площадки?
62. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
63. Сколько длится баскетбольный матч?
64. Что такое тайм-аут?
65. Что такое «фол»?
66. Что такое «заслон»?
67. Что такое «дриблинг»?
68. Основные технические приемы игры в баскетбол.
69. Какие физические качества развивает игра?

70. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»
71. Правила соревнований по баскетболу.

### **Футбол**

72. Правила игры в футбол.
73. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?
74. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?
75. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?
76. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?
77. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?
78. Какая окружность футбольного мяча?
79. Какой вес футбольного мяча до начала игры?
80. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

### **Теннис**

81. Значение тенниса для всестороннего физического развития.
82. Какие способы держания ракетки вы знаете?
83. Основные технические приемы игры в настольный теннис?
84. С чего начинается игра?
85. Сколько партий в игре?
86. До какого счета играется одна партия?
87. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
88. Какие физические качества развивает игра?
89. Что такое «подрезка»?
90. Что такое «накат»?
91. Что такое «топ-спин»?

### **Бадминтон**

92. Правила игры в бадминтон. Судейская терминология.
93. Основы техники и тактики игры в бадминтон.
94. Характеристика ударов игры.
95. Характеристики тактических действий.

### **Раздел Атлетическая гимнастика**

96. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.
97. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка.
98. Какие физические качества развиваются при занятиях атлетической гимнастикой?
99. Специальные упражнения в атлетической гимнастике.
100. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?
101. Как избежать травм при занятиях атлетической гимнастикой?
102. Атлетизм и питание.
103. Базовые упражнения.

## 2.1.2. Дневник самоконтроля работоспособности, утомления и усталости

### Методика оценки работоспособности, утомления и усталости

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$ .

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

### 2.1.3. Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

### Критерии физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7

Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Критерии физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Атлетическая гимнастика

Тесты	Оценка	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Поднимание туловища за 1 мин.	5	50	45	40	40	35	30
Приседание за 1 минуту	5	65	60	55	55	50	45
Вис на согнутых руках, с.	5	40	32	18	35	28	15
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	135	125	105	140	130	120



### **3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ**

#### **Критерии оценки ОТВЕТОВ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое и логичное изложение сути материала, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за невыполнение работы или неполное выполнение и поверхностное изучение материала программы.

#### **Критерии оценки ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### **Критерии оценки ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ, УТОМЛЕНИЯ И УСТАЛОСТИ**

Оценка «отлично» - задание выполнено полностью;

Оценка «хорошо» - небольшие погрешности в выполнении задания;

Оценка «удовлетворительно» - задание выполнено не точно, расчет не верен;

Оценка «неудовлетворительно» - не владеет методикой определения работоспособности.

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Основная литература**

ОЛ.1. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2020. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 30.08.2022).

### **Дополнительная учебная литература:**

ДЛ.1. ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. —URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 30.08.2022).

ДЛ.2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2014.

ДЛ.3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2014.

ДЛ.4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.

### **Информационные ресурсы интернета:**

ИР.1. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2022).

ИР.2. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 30.08.2022).

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Ивантеевский филиал  
Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора филиала

\_\_\_\_\_ Н.А. Барышникова

01 сентября 2022 г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности среднего профессионального образования**

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств для промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (утв. Приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 № 539, зарегистрирован в Минюсте России 25.06.2014 рег. № 32855); Положением об организации промежуточной аттестации обучающихся Ивантеевского филиала Московского политехнического университета.

**Организация-разработчик:** Ивантеевский филиал Московского политехнического университета

**Разработчик:** Цыбульская С.А., преподаватель Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕН

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2022

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Г.Ю. Савельева

# **1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств**

Комплект оценочных средств предназначен для оценки следующих результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

### **умения**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **знания**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## **2. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета в 4, 6 и 8 семестрах.

### **2.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ**

1. Дайте определение понятия «здоровье».
2. Что такое здоровый образ жизни?
3. Расскажите о резервах организма.
4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их
5. Что такое правильное питание?
6. Расскажите о дурных привычках и их воздействии на организм человека.
7. Что такое правильная организация режима труда студента?
8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?
9. Перечислите основные физические способности (качества).
10. Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.
11. Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.
12. Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м?
13. Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.
14. Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?
15. Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?
16. Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?
17. Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?
18. В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?
19. Каких выдающихся спортсменов-студентов вы знаете?
20. Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация?
21. Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?
22. Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.
23. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
24. Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?
25. Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?
26. Составьте профессиограмму вашей профессии.

### **2.2. ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТА в 4 семестре.**

**1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) физической культуры;*

- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура...

**11. Дайте определение физической культуры:**

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**12. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

**13. Что такое закаливание?**

- а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
- б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г). Купание в зимнее время

**14. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

**15. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

**16. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. упражнения «на выносливость».
4. упражнения «на быстроту и гибкость».
5. упражнения «на силу».
6. дыхательные упражнения.



- а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1      з) 2,1,3,4,5,6

**17. Что такое здоровый образ жизни?**

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья  
б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс  
в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*  
г) Отсутствие болезней.

**18. Что такое личная гигиена?**

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.  
б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*  
в) правила ухода за телом, кожей, зубами.  
г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**19. Что такое двигательная активность?**

- а) количество движений, необходимых для работы организма.  
б) *занятие физической культурой и спортом.*  
в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.  
г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

**20. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

- а) самонаблюдение;  
б) *самоконтроль;*  
в) самочувствие;  
г) все вышеперечисленное.

**21. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1. Прыжки и бег
  2. Потягивания.
  3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для мышц туловища
  5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

**22. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) гипертонией  
б) гипердинамией  
в) *гиподинамией*  
г) гипотонией

**23. Под гибкостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;  
б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

**24. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*

г) способность сохранять заданные параметры работы.

**25. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**

а) *мала и ее следует увеличить;*

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

**26. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

а) 120 — 130 ударов в минуту;

б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) *140 — 150 ударов в минуту;*

г) свыше 150 ударов в минуту.

**27. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) *выносливость.*

**28. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?**

а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.

б). Вода, белки, жиры и углеводы.

в). Белки, жиры, углеводы.

г). *Жиры и углеводы.*

### 2.3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА в 6 семестре

Характеристика тестов	Оценка в баллах		
	юноши		
	5	4	3
Тест на быстроту бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,2
Тест на общую выносливость- бег 3000м (мин,сек)	11,30	12,00	13,30

Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	11
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Прыжки через скакалку (30 сек)	70	55-69	0-54

Характеристика тестов	Оценка в баллах		
	девушки		
	5	4	3
Тест на быстроту бег 100м (сек)	16,4	16,8	17,5
Тест на общую выносливость- бег 2000м (мин, сек)	11,00	12,00	12,20
Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	16	14
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Прыжки через скакалку (30 сек)	65	50-64	0-49

## 2.4. ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТА ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА в 8 семестре

Вариант теста состоит из 30 вопросов.

**Раздел: Легкая атлетика.**

**1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

**2. Длина дистанции марафонского бега равна.....**

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м;

**3. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?**

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м;

**4. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

**5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:**

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

**6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

- а) сильное отталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища;

**7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...**

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

**8. Определите: какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед – верх;

**9. Прямое положение туловища при беге или его наклон назад – бег «самоварчиком» приводит к:**

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;

**10. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:**

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги;

**11. Широкая постановка ступней при беге влияет на:**

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

**12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:**

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

**13. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

- а) 10м;
- б) 20м;
- в) 15м.

**14. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега?**

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) беговыми шагами.

**15. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**16. Пробегание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

**17. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:**

- а) упражнения с отягощениями;
- б) пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений.

**18. Наиболее частой травмой в легкой атлетике бывает растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) суставов. Определите, какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?**

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места.

**19. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике...**

- а) во второй половине дня;

б) сразу после еды;

в) через 1- 2 часа после еды.

**20. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**21. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований:**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**22. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля за физической нагрузкой является:**

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

**23. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к:**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

**24. Нельзя проводить тренировку, если...**

а) плохая погода;

б) плохое настроение;

в) повышена температура тела.

**25. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?**

а) стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;

б) разбег, отталкивание, полет, приземление;

в) старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

**26. Наиболее выгодным в спринтерских дистанциях считается начало бега...**

а) с низкого старта;

б) с высокого старта;

в) с положения упора присев.

**27. К видам легкой атлетике не относятся:**

а) прыжки в длину;

б) спортивная ходьба;

в) прыжки через гимнастического коня.

**28. Кросс – это:**

а) бег по искусственной дорожке стадиона;

б) бег по пересеченной местности;

в) бег с барьерами.

**29. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:**

а) 600метров;

б) 400метров;

в) 300метров.

**30. Для воспитания быстроты используются:**

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**31. Эстафетный бег бывает:**

а) 4x100м, 4x400м;

б) 4x300м, 4x500м;

в) 2x100м, 2x400м.

**32. Вес мяча для метания равен:**

- а) 50грамм;
- б) 200грамм;
- в) 150грамм.

**33. Бегун, допустивший фальстарт в беге на 100метров:**

- а) предупреждается;
- б) бежит вне зачета;
- в) снимается с соревнований.

**34. Определите: какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?**

- а) 100м,200м;
- б) 500м,1000м;
- в) 400м, 800м.

**35. Стипль чез – это вид бега, который проводится:**

- а) по улицам города;
- б) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;
- в) в естественных условиях.

**36. Способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности, без снижения её эффективности, это...**

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) ловкость.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития выносливости:**

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье;
- г) спортивные игры.

**38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) во время выпрыгивания вверх с места;
- в) во время скоростно-силовых упражнений;
- г) во время прыжков в длину.

**39. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени...**

- а) ловкость;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

**40. Число движений в единицу времени, характеризует...**

- а) темп движения;
- б) ритм движения;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) сложная двигательная реакция.

## **Раздел: Гимнастика**

**1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...**

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

**2. Строевые упражнения служат...**

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

**3. Дистанцией называется...**

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

**4. Интервал- это...**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

**5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

**6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

**7. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:**

- а) медленное выполнение кувырка;
- б) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- в) раннее разгибание ног;
- г) опора кулаками о мат.

**8. Определите ошибку при выполнении стойки на лопатках?**

- а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

**9. Длинный кувырок вперед отличается от короткого...**

- а) дальней постановкой рук (70-80см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40см) от носков ног;
- в) группировкой.

**10. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

**11. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове, руках.**

- а) отжимание руками от мата;
- б) прижимание подбородка к груди;
- в) отсутствие группировки.

**12. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках:**

- а) постановка головы на темя;
- б) неполное разгибание в тазобедренных суставах;
- в) прогибание в пояснице;
- г) ноги прямые, носки оттянуты.

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

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

**14. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа:**

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) плечи смещены от точек опоры кистей;
- в) ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам);
- г) ступни на носках.

**15. Определите, что неправильно при выполнении стойки на руках?**

- а) в стойке голова опущена вниз;
- б) прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч;
- в) махом одной и толчком другой выход в стойку.

**16. Определите, какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?**

- а) руки и ноги ставятся на одной линии;
- б) выполнение из стойки лицом по направлению движения;
- в) выполнение в вертикальной плоскости;
- г) выполнение не через стойку на руках.

**17. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является...**

- а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
- б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
- в) прижимание подбородка к груди;
- г) слабый мах ногой.

**18. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...**

- а) брусках;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

**19. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (Нале-во!) подается одновременно с постановкой на пол...**

- а) правой ноги;
- б) левой ноги.

**20. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?**

- а) один;
- б) полтора шага;
- в) два шага.

**21. Выполнение подъема силой из виса начинается с...**

- а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- в) подтягивания.

**22. Определите ошибку при выполнении на параллельных брусьях кувырка вперед из седа ноги врозь,**

- а) ноги согнуты в коленях, носки ног « на себя»;
- б) хват руками в 20-30см. от бедер;
- в) спина « круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.

**23. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении этого элемента,**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) ноги и туловище прямые;
- в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;
- г) подтягивание размахиванием туловища.

**Раздел: Баскетбол**

**1. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...**



- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;
- б) ловля мяча на прямые руки;
- в) ловля мяча на уровне груди;
- г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

**2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

**3. Нельзя вырывать мяч у соперника...**

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака.
- г) направлением рывка снизу-вверх.

**4. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...**

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

**5. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение - два шага - бросок»?**

- а) выполнение широких шагов;
- б) ловля мяча в опорном положении;
- в) выпрыгивание вверх при броске мяча;
- г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

**6. Определите, какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

**7. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд...**

- а) на ближнем крае кольца;
- б) на дальнем крае кольца;
- в) на малом квадрате щита.

**8. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...**

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны.

**9. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**

- а) не менее 1 м;
- б) не менее 1,5 м;
- в) не менее 2 м.

**10. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...**

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

**11. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...**

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

**12. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**

- а) продолжить тренировку до конца;
- б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;
- в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

**13. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**

- а) в сторону кольца соперника;
- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

**14. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?**

- а) прыжок;
- б) пробежка;
- в) бросок мяча;
- г) заслон.
- д) комбинация

**15. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...**

- а) отбивать мяч одной рукой;
- б) отбивать мяч двумя руками;
- в) ловить мяч обеими руками.

**16. За грубое нарушение правил игры, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?**

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

**17. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает...**

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

**Раздел: Лыжная подготовка**

**1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

**2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?**

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

**3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

**4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;

- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг;

**5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...**

- а)  $-4^{\circ}\text{C}$ ...  $-7^{\circ}\text{C}$ ;
- б)  $-10^{\circ}\text{C}$ ...  $-12^{\circ}\text{C}$ ;
- в)  $-14^{\circ}\text{C}$ ...  $-16^{\circ}\text{C}$ .

**6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?**

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

**7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;
- г) подседание при отталкивании палками.

**8. К попеременным ходам относится...**

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

**9. К одновременным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехэтажный ход.

**10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...**

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

**11. Выбор способа подъема в гору зависит от...**

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

**12. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной  $15-25^{\circ}$ ?**

- а) одновременный бесшажный;
- б) одновременный одношажный;
- в) одновременный двухшажный;
- г) попеременный двухшажный.

**13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...**

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

**14. Укажите, какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?**

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.

**15. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:**

1. широкие скользящие шаги;
  2. одновременное отталкивание палками;
  3. два коротких скользящих шага;
  4. сильное отталкивание рукой;
  5. попеременное отталкивание палками;
  6. наклон туловища вперед;
- а) 2, 1, 6; б) 1, 4, 5; в) 3, 5, 6; г) 1, 2, 6.

**16. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:**

- 1) два коротких скользящих шага.
  - 2) два широких скользящих шага.
  - 3) попеременное отталкивание палками.
  - 4) одновременное отталкивание палками.
  - 5) наклон туловища вперед с навалом на палки?
- а) 1, 4, 5; б) 2, 3, 5; в) 2, 4, 5.

**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 на бок;
- г) выставление палок кольцами вперед.

**20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,**

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

**21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (повелении) щеки, носа, руки?**

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
- б) растирает кожу варежкой;
- в) растирает кожу снегом;

## **Раздел: Волейбол**

**1. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?**

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

**2. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

**3. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками;

**4. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**5. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу;

**6. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

**7. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**8. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**9. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;

**10. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) одно;
- б) два;
- в) три;

**11. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

**12. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

**13. Специальная разминка волейболиста включает в себя...**

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

**14. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

**15. Стойка волейболиста помогает игроку...**

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар

**16. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

### 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

#### 3.1. Оценка теста.

За правильный ответ теста обучающийся получает 1 балл, отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 - 100	5	отлично
70-89	4	хорошо
50-69	3	удовлетворительно
0-49	2	неудовлетворительно

#### 3.2. Оценка физической подготовленности.

Обучающийся, выполняя обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности, максимально может набрать 25 очков.

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Процент результативности (набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
88-100 (22-25)	5	отлично
72-87 (18-21)	4	хорошо
48-71 (12-17)	3	удовлетворительно
Менее 48% (0-11)	2	неудовлетворительно

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Основная литература**

ОЛ.1. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2020. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 30.08.2022).

### **Дополнительная учебная литература:**

ДЛ.1. ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. —URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 30.08.2022).

ДЛ.2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2014.

ДЛ.3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2014.

ДЛ.4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2015.

### **Информационные ресурсы интернета:**

ИР.1. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2022).

ИР.2. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения 30.08.2022).