Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум-казачий кадетский корпус»

**Комплект оценочных материалов**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по профессии 15.01.05 СВАРЩИК (РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО МЕХАНИЗИРОВАННОЙ СВАРКИ (НАПЛАВКИ)**

2025 год

Комплект оценочных материалов разработан в соответствии с рабочей программой дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, входящей в состав образовательной программы СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).

Разработчик-организация: ГБПОУ «ВАТТ-ККК»

Авторы-составители:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Д. Шафикова/

|  |
| --- |
|  |

**1. Паспорт комплекта оценочных материалов**

**1.1. Область применения комплекта оценочных материалов**

Комплект оценочных материалов предназначен для проверки и оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА образовательной программы СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).

Оценочные материалы представляют собой комплект для текущего контроля и промежуточной аттестации усвоенных знаний и освоенных умений по дисциплине в целях овладения предусмотренных стандартом общих и профессиональных компетенций.

**Комплект оценочных материалов позволяет оценивать:**

1. элементов общих компетенций (ОК):

**Общие компетенции:**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

**2. Освоение умений и усвоение знаний**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| **ОК 04** | организовывать работу коллектива  и команды | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности |
| взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | основы проектной деятельности |
| **ОК 08** | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных  и профессиональных целей | роль физической культуры  в общекультурном, профессиональном  и социальном развитии человека |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | основы здорового образа жизни |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | условия профессиональной деятельности  и зоны риска физического здоровья для профессии |
|  | средства профилактики перенапряжения |

**3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Контроль и оценка результатов раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы и методы оценки и контроля** | | ФОС | | Критерии оценивания |
| 3.1. | **Стартовая диагностика (входной контроль)** | 1 | Критерии оценивания тестирования. | Таблица 3 |
| 3.2 | **Текущий контроль:** | 2 |  |  |
| 3.2.1 | Реферат |  | Критерии оценивания рефератов | Таблица 1 |
|  | Контрольные вопросы |  | Критерии оценивания контрольных вопросов | Таблица 2 |
| 3.2.2 | - практическая и самостоятельная работа |  | Критерии оценивания практической и самостоятельной работы | Таблица 4, 5 |
| 3.3 | **Промежуточная аттестация** | 3 | Зачет | Таблица 6,7 |

1. **Структура оценочных материалов для промежуточной аттестации**

**Промежуточная аттестация по** СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Спецификация зачета по учебной дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Назначение зачета – оценить уровень подготовки студентов по СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА общепрофессионального цикла с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ОП профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).

1. Содержание зачета определяется в соответствии с ФГОС СПО профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), рабочей программой дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2. Принципы отбора содержания дифференцированного зачета:

Ориентация на требования к результатам освоения СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, представленным в соответствии с ФГОС СПО профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), рабочей программой дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

**Структура зачета**

1 зачет состоит из заданий разбитых на 2 части:

Часть А – тестовая.

Часть В практическая подготовка.

2 Задания зачет дифференцируются по уровню сложности. Обязательная часть включает задания (вопросы), составляющие необходимый и достаточный минимум усвоения знаний и умений в соответствии с требованиями ФГОС СПО, рабочей программы СГ.04.

3 Задания зачета предлагаются в тестовой форме

**Время проведения:**

- зачета в рамках времени, отведенного на УД;

На подготовку к студенту отводится не более 5 минут. Время выполнения задания 40 минут.

1. **Типы оценочных мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Тип оценочных мероприятий | № задания |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | Тестирование  Контрольные вопросы  Реферат. | *1,2,3* |
| **Раздел 2. Практическая часть** | Самостоятельная работа  Практическая работа  Тестирование | 4,5,6 |
| Промежуточная аттестация | Зачет | 7 |

**5.Критерии оценивания результатов освоения СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Критерии оценивания рефератов**

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Перевод в оценку** |
| 25-30 баллов | 5, отлично |
| 20-24 баллов | 4, хорошо |
| 13-19 баллов | 3, удовлетворительно |
| мене 13 баллов | 2, неудовлетворительно |

* 1. **Критерии оценивания контрольных вопросов**

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Требования к знаниям** |
| 5,отлично | знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объема программного материала;  умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации;  отсутствия ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах, устранения отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов педагога;  соблюдения культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ |
| 4, хорошо | знания всего изученного материала;  умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике;  наличие незначительных (негрубых) ошибок при воспроизведении изученного материала;  соблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ. |
| 3,удовлетворительно | знания и усвоения материала на уровне минимальных требований программы, затруднения при самостоятельном воспроизведении, необходимости незначительной помощи учителя;  умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы;  наличия 1-2 грубых ошибок, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материла;  незначительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ. |
| 2,неудовлетворительно | знания и усвоения учебного материала на уровне ниже минимальных требований программы;  отсутствия умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы;  наличия нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала;  значительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ. |

**5.3 Критерии оценивания тестирования**

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Перевод в оценку** |
| 90-100% | 5, отлично |
| 80-89% | 4, хорошо |
| 70-79% | 3, удовлетворительно |
| Менее 70% | 2, неудовлетворительно |

**5.4 Критерии оценивания самостоятельной работы**

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Требования к знаниям** |
| 5,отлично | задание выполнено полностью; |
| 4, хорошо | небольшие погрешности в выполнение задания; |
| 3,удовлетворительно | задание выполнено не точно, расчет не верен; |
| 2,неудовлетворительно | не владеет методикой определения работоспособности. |

**5.5 Критерии оценивания практической работы (подготовки)**

Таблица 5

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

**5.6 Критерии оценивания тестовой части зачета.**

Задания разбиты на 2 части:

Часть А – Критерии оценивания тестирования Таблица 6

|  |  |
| --- | --- |
| **Баллы** | **Перевод в оценку** |
| 90-100% | 5, отлично |
| 80-89% | 4, хорошо |
| 70-79% | 3, удовлетворительно |
| Менее 70% | 2, неудовлетворительно |

**5.7 Критерии оценивания практической подготовки зачета**

Таблица 7

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

**6. Комплект оценочных материалов**

**6.1. Задания для стартовой диагностики (входной контроль)**

**Задание № 1**

**Инструкция и критерии оценки**

**к тестовым заданиям входного контроля знаний студентов**

***Условие выполнения:***

Время выполнения каждого задания 10 – 15 мин

***Методика оценки знаний студентов:***

Оценивается каждое тестовое задание, при этом уровень усвоения знаний студентами зависит от количества правильных ответов, полученных при тестировании.

**№1. Стартовое тестирование по физической культуры**

**Вариант А**

**1. Сколько игроков-баскетболистов могут од­новременно находиться на баскетбольной пло­щадке во время соревнований?**

а)5 человек,  
 б) 10 человек,

в) 12 человек.

**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. Допускается ли команда до соревно­ваний, если в ее составе менее 5 человек?**

а) Допускается,;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия соперников;

**5. 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;

**6. 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.

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

а) За одно очко;

б) За два очка;

в) За три очка;

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

а) Выполнить переда­чу мяча партнеру;

б) Выполнить бросок мяча в кольцо;

в) Возобновить ведение мяча;

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

а) В сторону кольца соперника;

б) В свою зону защиты;

в) Игроку в зоне штраф­ного броска;

**10. 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;

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

а) Три;

б) Пять;

в) Семь;

**12. 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.

13.**Сколько времени продолжается игра в баскетбол?**

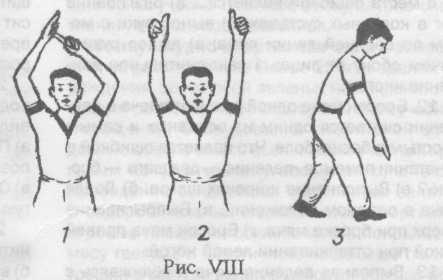
14.**Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?**

**15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена**

**в течение** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_секунд».

**16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи- «перерыв в игре»**

а) 1; б)2; в)3;



**Вариант В**

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

а) ширина 9 м, длина 18 м;

б) ширина 8 м, длина 20 м;

в) ширина 16 м, длина 24 м;

**2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

1) очко, 2) гол, 3) зона,  
 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,

7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

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

а) Двух партий;

б) Трех партий;

в) Пяти партий.

**4. 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;

**5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5** **человек?**

а) Допускается;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия команды соперника;

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

а) Одно;

б) Два;

в) Три;

**7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**

а) Подача считается проигранной;

б) Подача повторяется этим же игроком;

в) Подача повторяется другим игроком этой же команды.

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

а) Пода­ча повторяется;

б) Игра продолжается;

в) Пода­ча считается проигранной

**9. 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;

**10. Сколько игроков-волейболистов могут од­новременно находиться на волейбольной пло­щадке во время проведения соревнований?**а) Шесть;

б) Десять;

в) Двенадцать;

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

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

**6.2. Задания для текущего контроля**

**Раздел 1. Теоретическая часть**

**Задание №2.**

**Контрольные вопросы**

Цель выполнения контрольных работ: сформировать устойчивую мотивацию и минимальный уровень знаний, необходимый для занятий оздоровительными упражнениями, в том числе самостоятельно.

**ТЕМА №1 АЛГОРИТМ ЗДОРОВЬЯ, ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Контрольные вопросы:

1. Понятие здоровья и его содержание (умственное, физическое, психическое).
2. Факторы, влияющие на здоровье – экология, наследственность, образ жизни, здравоохранение (врач).
3. Понятие здорового образа жизни, его составляющие, режим труда и отдыха, сон, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, оздоровительные мероприятия и другие.
4. Формирование здорового образа жизни студента.
5. Почему мы болеем, и что нужно для укрепления здоровья.

**ТЕМА №2: ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Контрольные вопросы:

1. Организм - единая саморегулирующая и саморазвивающаяся биологическая система.
2. Двигательная активность - важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышения его устойчивости к физической деятельности и умственным напряжениям, заболеваниям, вредным воздействиям внешней среды.
3. Функциональные изменения, происходящие в организме при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Закономерности развития отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Функциональная активность. Гиподинамия.

**ТЕМА №3: ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ**

Контрольные вопросы:

1. Питание и жизнедеятельность, обмен веществ и энергии в организме.
2. Важнейшие компоненты жизни: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода
3. Где и как усваивается пища.
4. Физиология и биохимия питания (суть пищеварения, вкус пищи, аппетит, жажда, голод, пищевая аллергия).
5. Основы рационального питания.
6. Нормальная масса тела. Ожирение.

7. Нормализация массы тела средствами физвоспитания и контроля за питанием.

**ТЕМА №4: ПСИХОГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА СТУДЕНТА**

Контрольные вопросы:

1. Психофизиологические особенности учебной деятельности студента.

2. Общие закономерности изменения физиологических и психологических проявлений умственной работоспособности и утомления в процессе обучения (дня, недели, по семестрам, за учебный год).

3. Самооценка как показатель субъективного состояния студентов.

4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

5. Использование средств физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в режиме учебного года.

**ТЕМА№5: СОХРАНИТЬ ОСАНКУ - СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ**

Контрольные вопросы:

1. Морфо-функциональные особенности опорно-двигательного аппарата.
2. Что такое осанка, слагаемые правильной осанки.

3. Нарушения осанки, виды нарушений, причины возникновения сколиоза.

1. Физические средства воспитания осанки, коррекции (исправления) нарушений осанки и сколиотической болезни (массаж, корригирующая гимнастика, плавание.

5. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета позвоночника.

6. Роль плавания для студентов, имеющих серьезные нарушения в опорно-двигательном аппарате.

**ТЕМА № 6: ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Контрольные вопросы:

1. Социальное значение закаливания, физиологические основы закаливания.

2. Основные принципы закаливания (систематичность, регулярность, индивидуализация и комплексность).

3. Методы закаливания (закаливание воздухом, хождение босиком, закаливание водой (умывание, обтирание тела, обливание, ванны, душ, купание, бани), зака-ливание солнечными лучами).

4.  Самоконтроль и врачебный контроль в процессе закаливания.

**ТЕМА № 7: САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Контрольные вопросы:

1.  Определение самоконтроля, цель и основные задачи.

1. Физическое утомление: субъективные и объективные показатели, их характеристика.
2. Оценка состояния здоровья.
3. Оценка физического развития.
4. Оценка степени физической подготовки и работоспособности.

6.  Основные функциональные пробы, их характеристика.

1. Физиологические сдвиги в организме в процессе занятий физическими упражнениями.

**ТЕМА №8: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ**

Контрольные вопросы:

1. Физические упражнения и особенности женской морфологии.
2. Физиологические и морфологические изменения в организме женщины при занятиях спортом и оздоровительными физическими упражнениями.
3. Физическая культура и детородная функция.
4. Организация рационального питания при занятиях физическими упражнениями.
5. Основные принципы и нормы сбалансированного питания.
6. Организация самоконтроля и врачебного контроля при систематических занятиях физическими упражнениями.

**ТЕМА № 9: ГИПОТОНИЯ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Контрольные вопросы:

1. Причины, механизмы, течение гипотонической болезни.
2. Физкультура при гипотонической болезни: показания и противопоказания.
3. Двигательные программы для 1,2,3,4 категории лиц с гипотонической болезнью.
4. Тренировка ортостатической устойчивости, аэробные упражнения.
5. Изотермическая гимнастика (комплекс упражнений)
6. Восстановительные средства при регулярных занятиях физическими упражнениями.

**ТЕМА № 10: АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

Контрольные вопросы:

1. Степени, формы и симптомы артериальной гипертонии.
2. Артериальное давление и его регуляция.
3. Факторы, вызывающие развитие артериальной гипертонии или предраспола-гающие к ней. Профилактический и лечебный эффект воздействия на них.
4. Гиподинамия и ее влияние на гипертонию.
5. Значение питания в предупреждении и развитии артериальной гипертонии.
6. Механизмы лечебного воздействия физических упражнений на гипертонию.
7. ЛФК при гипертонической болезни.
8. Врачебный контроль и самоконтроль физическими упражнениями.

**ТЕМА № 11: ЛФК ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. ОЖИРЕНИЕ**

Контрольные вопросы:

1. Питание и жизнедеятельность организма. Обмен веществ.
2. Физиология и биохимия обмена белков, жиров, углеводов.
3. Нормальная масса тела. Ожирение: причины и следствия.
4. Регуляция веса при помощи физических упражнений.
5. Задачи, средства и формы ЛФК при ожирении.
6. Аэробные виды физической нагрузки и специальные комплексы упражнений.
7. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий.

**Задание №3**

**Учебный реферат.**

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

**Структура реферата:**

1) титульный лист;

2) введение;

3) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;

4) заключение;

5) список использованной литературы;

6) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается по 30 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом

**Темы рефератов по физической культуре для входного контроля**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

2.История развития физической культуры как дисциплины.

3.История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.

4.Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.

5.Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.

6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

7.Процесс организации здорового образа жизни.

8.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

9.Фзическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.

10.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

11.Основные системы оздоровительной физической культуры.

12.Меры предосторожности во время занятий физической культуры.

13.Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.

14.Основаные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.

15.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

17.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

18.Основные виды спортивных игр.

19.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.

20.Виды бега и их влияния на здоровье человека.

21.Развития выносливости во время занятия спортом.

22.Адаптаци профессиональных предусмотренных нагрузок.

23.Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности

24.Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.

25.Лыжной спорт: перспективы развития.

26.Анализ системы физического воспитания в школьных заведениях.

27.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

28.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

29.Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

30.Лечебная физическая культура.

31.Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.

32.Олимпийские игры современности: пути развития.

33.Значение физической культуры в развитии личности.

34.Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

35.Физическая культура в моей семье.

36.Современные виды спорта и спортивные увлечения уч-ся моей школы.

37.Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

38.Допинги в спорте и в жизни, их роль.

39.Истороя развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.

40.Место физической культуры в общей культуре человека.

41.Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.

42.Культура здоровья, как одна из составляющих образованности.

43.Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

44.Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

45.Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.

47.Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).

48.Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

49.Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

50.Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

51.Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физических упражнений и спортом.

52.Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

53.Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

54.Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

55.Самоконтроль в процессе физического воспитания.

56.Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.

57.Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

58.Средства и методы воспитания физических качеств.

59.Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

60.Моторика обучения школьников игре в баскетболе (азбука баскетбола, элементы техники броски мяча). Организация соревнований.

61.Моторика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

62.Моторика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.

63.Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт-час)

64.Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

65.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

66.История развития олимпийского движения (Древняя Греция).

67.Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.

68.Здоровый образ жизни и факторы его определения.

**Раздел 2. Практическая часть**

**Задание №4.**

**Самостоятельная работа**

***Условие выполнения:***

Время выполнения каждого задания 15 – 20 мин

***Методика оценки знаний студентов:***

Оценивается каждое задание, при этом уровень усвоения знаний студентами зависит от количества правильных ответов, полученных при результатам работы.

**Методика оценки работоспособности, утомления и усталости**

1. Определить пульс в состояние покоя (Р1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (Р2);
3. Замерить пульс (Р3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле R = (4(Р1+Р2+Р3):10) – 200.

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

**Задание №5**

**Практическая работа**

**Тема 1.1** Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека

**Цель:** готовятся к сдаче норм базовых видов демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** |
|
|
| 1. | Скоростные | Бег  30 м, с |
| 2. | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см |
| 4. | Выносливость | 6-минутный  бег, м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.) |

**Задание №6.**

**Тестирование**

**Вариант 1**

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

а) ширина 9 м, длина 18 м;

б) ширина 8 м, длина 20 м;

в) ширина 16 м, длина 24 м;

**2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

1) очко, 2) гол, 3) зона,  
 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,

7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

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

а) Двух партий;

б) Трех партий;

в) Пяти партий.

**4. 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;

**5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5** **человек?**

а) Допускается;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия команды соперника;

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

а) Одно;

б) Два;

в) Три;

**7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...**

а) Подача считается проигранной;

б) Подача повторяется этим же игроком;

в) Подача повторяется другим игроком этой же команды.

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

а) Пода­ча повторяется;

б) Игра продолжается;

в) Пода­ча считается проигранной

**9. 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;

**10. Сколько игроков-волейболистов могут од­новременно находиться на волейбольной пло­щадке во время проведения соревнований?**а) Шесть;

б) Десять;

в) Двенадцать;

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

а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

**Вариант 2**

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

1. **совместные действия в строю**
2. поточные комбинации;
3. сочетания движениями различными частями тела;
4. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

1. **упражнения**
2. фитотерапия
3. препараты
4. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

1. **строевым приемам**
2. строевым перестроениям
3. строевым передвижениям
4. размыканиям, смыканиям

4. Разновидности ходьбы и бега относят к:

1. **строевым передвижениям**
2. строевым перестроениям
3. строевым приемам
4. смыканиям.

5. Движения «змейкой» относят к:

1. **строевым передвижениям**
2. строевым перестроениям
3. строевым приемам
4. смыканиям.

6. Упражнения художественной гимнастики – это:

1. упражнения без предметов
2. упражнения на снарядах
3. **без предметов и с предметами**
4. прикладные упражнения.

7. Средства в гимнастике – это:

1. **строевые упражнения**
2. **ОРУ**
3. **прыжки**
4. **прикладные упражнения**

8. Перестроение уступом относится к:

1. **строевым перестроениям**
2. строевым передвижениям
3. строевым приемам
4. размыканиям

9. Движения по кругу относят к:

1. **строевым передвижениям**
2. строевым перестроениям
3. строевым приемам
4. смыканиям

10. Акробатические упражнения – это:

1. упражнения с лентой
2. упражнения на перекладине
3. **прыжки и упражнения в балансировании**
4. эстафеты

11. Методические особенности гимнастики:

1. каждое упражнение выполняется только с одной целью
2. **строгая регламентация действий**
3. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
4. гимнастика используется только в детском возрасте

12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

1. строевым перестроениям
2. строевым передвижениям
3. **строевым приемам**
4. размыканиям

13. Группы строевых упражнения:

1. **строевые перестроения**
2. **строевые передвижения;**
3. **строевые приемы**
4. упражнения без предметов

14. Вольные упражнения – это:

1. упражнения по разделениям
2. **поточные комбинации**
3. прыжки
4. эстафеты

15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:

1. поддержание работоспособности
2. воспитание нравственных качеств
3. **приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
4. совершенствование двигательных умений и навыков

16. Виды расчета относят к:

1. строевым перестроениям
2. строевым передвижениям
3. **строевым приемам**
4. размыканиям.

17. Команды подаются в стойке:

1. «Смирно!»
2. «Вольно!»
3. «Равняйсь!»
4. **все**

18. Движение на месте и остановка группы относят к:

1. размыканиям и смыканиям
2. **строевым передвижениям**
3. строевым приемам
4. все

19. Упражнения на снарядах – это:

1. упражнения со скакалкой
2. **упражнения на перекладине**
3. перестроения
4. все.

20. Общеразвивающие упражнения - это:

1. **упражнения для различных частей тела**
2. упражнения в переползании
3. упражнения на кольцах
4. упражнения в балансировании

21.К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:

1. по признаку использования упражнений
2. **по анатомическому признаку**
3. по признаку методологической значимости
4. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:

1. по рассказу
2. **по показу**
3. по показу и рассказу
4. по разделениям

23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:

1. **краткость**
2. **доступность**
3. **точность**
4. ясность

24. Какой командой завершается упражнение:

1. «Отставить!»
2. «Вольно!»
3. «Разойдись!»
4. **«Стой!»**

25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:

1. спиной к занимающимся
2. **лицом к занимающимся, зеркально**
3. боком к занимающимся
4. сидя на стуле

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:

1. **по признаку преимущественного воздействия**
2. по анатомическому признаку
3. по признаку методологической значимости
4. по признаку организации группы

27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:

1. по рассказу
2. **по показу**
3. по показу и рассказу
4. по разделениям

28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

1. по периметру
2. **непрерывно**
3. с перерывом
4. со зрительным сигналом

29. Как правильно вести подсчет ОРУ:

1. **по 4 и 8 счетов**
2. по 5 счетов
3. по 12 счетов
4. по 3 и 6 счетов

30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:

1. по признаку преимущественного воздействия
2. по анатомическому признаку
3. **по признаку методологической значимости**
4. по признаку организации группы

31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:

1. по рассказу
2. по показу
3. **по показу и рассказу**
4. по разделениям

32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:

1. по периметру
2. непрерывно
3. **с перерывом**
4. со зрительным сигналом

33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:

1. **по признаку использования упражнений**
2. по анатомическому признаку
3. по признаку методологической значимости
4. по признаку организации группы

34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:

1. по рассказу
2. по показу
3. по показу и рассказу
4. **по разделениям**

35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:

1. доступный
2. **проходной**
3. точный
4. соревновательный

36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

1. «Правой – ВОЛЬНО!»
2. сомкнутая стойка
3. «Смирно!»
4. **исходное положение.**

**Вариант 3**

**Тема: Футбол.**

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

1. 8
2. 10
3. **11**
4. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

1. 7м 30см
2. **7м 32см**
3. 7м 35см
4. 7м 38см

 3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

1. 9 м
2. 10 м
3. **11 м**
4. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе?

1. замечание
2. **предупреждение**
3. выговор
4. удаление

 5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

1. серединой подъема
2. внутренней частью подъема
3. внешней частью подъема
4. **внутренней стороной стопы**

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

1. **форвард**
2. голкипер
3. стоппер
4. хавбек

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

1. форвард
2. **голкипер**
3. стоппер
4. хавбек

**7**. Что означает «красная карточка» в футболе?

1. замечание
2. предупреждение
3. выговор
4. **удаление**

8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

1. **передача мяча**
2. перехват
3. отбор мяча

9. Когда выбрасывается мяч:

1. **вышедшей за пределы поля через боковую линию**;
2. вышедшей за пределы поля за воротами;

10. Что означает слово «аут»?

1. ведение мяча ногой
2. удар головой
3. **выход мяча за пределы поля**
4. выход мяча за боковую линию за пределы поля

**Вариант 4**

**Тема: Баскетбол.**

1.Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

1. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
2. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
3. **ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**

2.Технику передвижений в баскетболе составляют:

1. **ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
2. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
3. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3.  Сколько человек играют на площадке?

1. 4
2. **5**
3. 6
4. 11

4.Размеры баскетбольной площадки?

1. 9м. х 18м.
2. **14м. х 26м**.
3. 12м. х 24м.

5.  На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

1. **305 см.**
2. 260 см.
3. 310 см.
4. 300 см.

6.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по  
кольцу?

1. 30 сек.
2. **24 сек.**
3. 20 сек.

7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

1. 3 шага
2. **2 шага**
3. 1 шаг

8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

1. 10 сек.
2. **8 сек.**
3. 24 сек.

9.Продолжительность игры в баскетбол?

1. 2 тайма по 20 минут
2. **4 тайма по 10 минут**
3. 4 тайма по 12 минут

10.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

1. 2 очка
2. **1 очко**
3. 3 очка

11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

1. 2
2. 3
3. **4**
4. 5

12.Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

1. 3 сек.
2. **5 сек.**
3. 10 сек.

**Вариант 5**

**Тема: Волейбол.**

1.Площадка для игры в волейбол делится на ...

1. 4 зоны
2. 7 зон
3. **6 зон**
4. 5 зон

2.Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

1. **необходимы**
2. желательны
3. не обязательны

3.Волейбол состоит из следующих элементов:

1. подача, прием, блок
2. подача, пас, прием, блок
3. **подача, пас, прием, нападающий удар, блок**
4. подача, прием, нападающий удар

4.Укажите верное утверждение:

1. **подача в волейболе производится из-за лицевой линии**
2. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
3. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5.В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

1. только без вращения мяча
2. только с вращением мяча
3. **с вращением и без вращения мяча**

6.Разбег при прямом нападающем ударе...

1. не выполняется
2. **выполняется с 2-3 шагов**
3. выполняется с 4-5 шагов

7.Нижнийприем подачи используется для:

1. приема подачи
2. защитных действий в поле
3. вынужденного паса
4. вынужденного направления мяча на сторону противника
5. **все ответы верны**

8**.**Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем**приеме подачи ошибкой НЕ является:

1. прием и отработка мяча ладонями
2. **присутствие работы ногами**
3. **пас ото лба, а не от груди**
4. локти и предплечья расположены параллельно

10.В приеме **НЕ** участвует:

1. **первый темп**
2. либеро
3. диагональный
4. игроки второго темпа

**Вариант 6**

**Тема: Бадминтон.**

До скольких очков играют в бадминтон?

**А. 21**

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

**В. 3**

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

**А. 5,18 м х 13,4 м**

Б. 6,18 м х 13,4 м

В. 7,18 м х 13,4 м

4.Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

**В. Оба ответа верны**

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

**Б. 155 см**

В. 128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

**А. Волан**Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

**Б. Снизу-вверх**

В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

**А. С правого**

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

**Б. Нет**

В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

**А. Выносливость**

Б. Гибкость

В. Оба качества

**Вариант 7**

**Тема: Хоккей.**

1. Как называется игровая часть матча в хоккее?
2. тайм
3. гейм
4. **период**
5. сет

2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?

1. два
2. один
3. **три**
4. восемь

3.Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?

1. пять
2. одиннадцать
3. десять
4. **шесть**  
   4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?
5. выстрелы
6. штрафной удар
7. шайбы
8. **буллиты.**

5.Сколько длиться хоккейный матч?

1. 20 минут
2. **60 минут**
3. 45 минут
4. 90 минут  
   6. Штрафной удар в хоккее:
5. пенальти
6. **буллит**
7. одиннадцатиметровый удар
8. пас

7. С чего начинается хоккейный матч?

1. с вбрасывания
2. **с подачи**
3. с буллита
4. с паса.

8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:

1. **с вбрасывания**
2. с подачи
3. с буллита
4. с паса

**9.** Каким цветом выделена средняя линии хоккейной площадки?

1. синим
2. **красным**
3. чёрным

10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине ?

1. 3
2. 4
3. **5**
4. 6

**6.3. Задания для промежуточной аттестации**

**Задание№7**

**Часть А. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Инструкция и критерии оценки**

**к тестовым заданиям для промежуточной аттестации контроля знаний студентов**

***Инструкция:*** время выполнения - 30 минут, выбрать один из 4-х представленных вариантов.

***Методика оценки знаний студентов:***

Оценивается каждое тестовое задание, при этом уровень усвоения знаний студентами зависит от количества правильных ответов, полученных при тестировании.

**Вариант А**

**Тема: 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 повреждение 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) 4х100м, 4х400м;

б) 4х300м, 4х500м;

в) 2х100м, 2х400м.

**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.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

1. б
2. в
3. а
4. в
5. б
6. в
7. б
8. а
9. в
10. а
11. б
12. б
13. б
14. б
15. в
16. б
17. б
18. в
19. б
20. в
21. в
22. б
23. в
24. в
25. б
26. а
27. в
28. б
29. б
30. а
31. а
32. в
33. в
34. б
35. б
36. б
37. б
38. б
39. в
40. а

**Вариант В**

**Тема: Гимнастика, баскетбол**

**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 су­става;

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) брусьях;

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.

**24. 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.

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

а) «шлепание» по мячу расслаб­ленной рукой;

б) ведение мяча толчком руки;

в) мягкая встреча мяча с рукой.

**26. Нельзя вырывать мяч у соперника...**

а) захватом мяча двумя руками;

б) захватом мяча одной рукой;

в) ударом кулака.

г) направ­лением рывка снизу-вверх.

**27. 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.

**28. 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.

**29.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.

**30. 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.

**31. 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.

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

а) не менее 1м;

б) не менее 1,5м;

в) не менее 2м.

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

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

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

а) выполнить переда­чу мяча партнеру;

б) выполнить бросок мяча в кольцо;

в) возобновить ведение мяча.

**35. 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.

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

а) в сторону кольца соперника;

б) в свою зону защиты;

в) игроку в зоне штраф­ного броска.

**37. 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

**38. 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.

**39. 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.

**40. 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.

**Эталон ответов**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. а | 24. б |
| 2. б | 25. а |
| 3. а | 26. в |
| 4. б | 27. б |
| 5. в | 28. б |
| 6. б | 29. б |
| 7. б | 30. а |
| 8. в | 31. в |
| 9. а | 32. а |
| 10. б | 33. а |
| 11. в | 34. в |
| 12. г | 35. в |
| 13. а | 36. б |
| 14. в | 37. в |
| 15. а | 38. в |
| 16. г | 39. б |
| 17. а | 40. в |
| 18. в |  |
| 19. б |  |
| 20. б |  |
| 21. в |  |
| 22. а |  |
| 23. г |  |

**Вариант С**

**Тема: Лыжная подготовка, волейбол**

**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 вы­ носе ноги;

в) в подседании перед толчком но­гой;

г) в работе рук.

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

а) широкий скользящий шаг;

б) попеременная работа палками;

в) силь­ное отталкивание ногой.

**4. Что считается грубой ошибкой в тех­нике попеременного двушажного 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°С… - 7°С;

б) -1О°С...- 12°С;

в) -14°С... -16°С.

**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) трехжажный 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°?**

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 короткихскользящих 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;

**22. Какой из перечисленных видов спор­та считается циклическим?**

а) гимнастика;

б) волейбол;

в) борьба;

г) лыжные гонки

**23. Укажите, какой ход появился раньше?**

а) коньковый ход;

б) классический ход.

**24. 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.

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

а) ширина 9м, длина 18м;

б) ширина 8м, длина 20м;

в) ширина 16м, длина 24м.

**26. 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;

**27. 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.

**28. 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;

**29. Какой подачи не существует?**

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

30. Выпрыгивание на блок выполняет­ся толчком вверх...

а) одной ногой;

б) обеи­ми ногами.

31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

1) очко, 2) гол, 3) зона,

4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,

7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

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

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

**33. 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;

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

а) одно;

б) два;

в) три;

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

а) пода­ча повторяется;

б) игра продолжается;

в) пода­ча считается проигранной

**36. 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;

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

а) беговые упражнения;

б) уп­ражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

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

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

**39. Стойка волейболиста помогает игроку...**

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар

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

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. в |  |
| 2. г | 34. б |
| 3. а | 35. б |
| 4. б | 36. б |
| 5. в | 37. б |
| 6. б | 38. в |
| 7. а | 39. а |
| 8. в | 40. б |
| 9. а |  |
| 10. в |  |
| 11. а |  |
| 12. г |  |
| 13. б |  |
| 14. б |  |
| 15. б |  |
| 16. в |  |
| 17. б |  |
| 18. в |  |
| 19. г |  |
| 20. в | |  |
| 21. в | |
| 22. г | |
| 23. б | |
| 24. а | |
| 25. а | |
| 26. в | |
| 27. а | |
| 28. б | |
| 29. б | |
| 30. б | |
| 31. а | |
| 32. в | |
| 33. а | |

**Вариант Д**

**1. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым быстрым?**

а) брасс;

б) кроль на груди;

в) баттерфляй;

г) кроль на спине.

**2.  Укажите, какие виды включает в себя плавание как разновидность двигательной деятельности?**

а) спортивное, прикладное, синхронное,  игровое плавание, прыжки в воду.

б) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание, прыжки в воду;

в) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание.

**3. Укажите, как называется «народный» способ плавания, прообраз кроля на груди?**

а) по «собачьи»;

б) плавание саженками;

в) плавание под водой.

**4. Укажите, какие существуют способы спортивного плавания?**

а) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, под водой;

б) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй(дельфин).

**5. Отметьте, какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) баттерфляй;

б) брасс;

в) кролем на спине.

**5. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым медленным?**

а) брасс;

б) кроль на груди;

в) баттерфляй;

г) кроль на спине.

**6. Укажите, какие существуют способы старта в плавании?**

а) старт прыжком с тумбочки, старт толч­ком от стенки бассейна;

б) старт прыжком с тумбочки, старт толч­ком от стенки бассейна, старт с бортика;

в) старт прыжком с тумбочки.

**7. Отметьте, как выполняют поворот при плавании кролем на груди?**

а) кувырком вперед;

б) кувырком назад.

**8. Отметьте, что изучают в плавание, прежде всего — технику способов плавания или технику выполнения поворотов?**

а) сначала осваивают  выполнение поворотов;

б) сначала осваивают способы плавания, а потом изучают выполнение поворотов;

в) не имеет значения.

**9. Укажите, с какой стороны лучше всего подплывать к тонущему человеку, чтобы оказать ему помощь?**

а) лучше подплывать к тонущему спереди;

б) лучше подплывать к тонущему сзади.

**10. Можно ли пловцу во время прохождения дистанции подтягиваться за какие-либо предметы (например, плавающие канаты, поручни, лестницы и т. п.)?**

а) пловцу запрещается во время преодоле­ния дистанции подтягиваться за какие-либо пред­меты;

б) пловцу разрешается во время преодоле­ния дистанции подтягиваться за любые пред­меты.

**11. Считается ли нарушением правил соревнований случайное касание пловцом каких-либо предметов?**

а) нет;

б) да.

**12. Укажите, для какого способа плавания предусмотрено меньше всего ограничений в правилах соревнований?**

а) для плавания кролем;

б) баттерфляем.

**13. Разрешается ли спортсмену-пловцу во время прохождения дистанции отталкиваться от дна бассейна?**

а) нет;

б) да.

**14. После какого по счету фальстарта судья-стартер может снять спортсмена с соревнований по плаванию?**

а) после первого фальстарта;

б) после второго фальстарта.

**15.Может ли участник соревнований по спортивному плаванию переходить с одной дорожки на другую?**

а) может, если не будет создавать помехи другому пловцу ;

б) нет, он должен плыть только по своей до­рожке, в противном случае он будет дисквалифи­цирован.

**16. Укажите , какие приёмы искусственного дыхания применяются для оказания помощи пострадавшему на воде:**

а) «рот в рот», «рот в нос»;

б) декомпрессия;

в) пневмотахометрия.

**17. Под силой, как физическим качеством понимается:**

а) способность постоять за себя;

б) способность поднимать тяжёлые предметы;

в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;

г) способность удерживать своё тело в висе максимально долгое время.

**18. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на …**

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) гибкость.

**19. Проявление силы в меньшей степени зависит:**

а) от техники выполнения двигательного действия;

б) от волевых усилий;

в) от быстроты реакции;

г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

**20. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

а) увеличение рельефности мышц;

б) повышения уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстроты рост абсолютной силой.

**21.** **Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:**

а) абсолютной силы;

б) скоростная сила;

в) силовой выносливости;

г) взрывной силы.

**22. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

а) челночного бега;

б) прыжков в глубину;

в) подвижных играй;

г) приседаний со штангой.

**23. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа является:**

а) быстроты рост абсолютной силой;

б) увеличение собственного веса;

в) повышение силовой выносливости;

г) повышение опасности перенапряжения.

**24. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитие силы:**

а) бокс;

б) баскетбол;

в) тяжелая атлетика.

**25. Для увеличение мышечной массы при выполнении силовых упражнений рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**26. Что бы мышечная масса при выполнении силовых упражнений не увеличивалась…**

а) силовые упражнения должны быть кратковременными и с максимальным сопротивлением;

б) силовые упражнения необходимо выполнять на тренажерах до отказа;

в) силовые упражнения с собственным весом должны быть с большим количеством повторений;

г) силовые упражнения должны выполняться с увеличением сопротивления от повторения к повторению.

**27. Основными источниками энергии для организма являются:**

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) углеводы и минеральные элементы;

г) белки и жиры.

**28. Может ли вратарь, согласно правилам игры в футбол, принимать участие в матче как полевой игрок:**

а) да может;

б) нет не может;

в) может, но только с разрешения судьи.

**29. Укажите какое количество игроков должно быть в команде, при которой она допускается к игре в футбол:**

а) 7;

б) 11;

в) 10.

**30. Укажите, какое наказание следует, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами.**

а) ;

б) ;

в).

**31. Мяч коснулся судьи, выкатывается в поле , чья команда будет вводить мяч в игру?**

а) команда, владевшая мячом;

б) команда, не владевшая мячом;

в) на усмотрение судьи.

**32. Укажите правильный способ введения мяча в игру из аута:**

а) двумя руками из-за головы;

б) одной рукой из-за головы;

в) верны оба варианта.

**33. Что означает в футболе термин «дриблинг»?**

а) передача мяча;

б) ведение мяча;

в) удар по воротам;

г) бег с изменением направления.

**34. Игровое время в футболе состоит из…**

а) двух партий по 20 минут;

б) из трех периодов по15 минут;

в) из двух таймов по 45 минут;

г) из трех сетов без ограничения времени.

**35. Укажите, какое количество желтых карточек может показать судья игроку за игру:**

а) 5;

б) 2;

в) неограниченное количество;

г) 3.

**36. Разновидностью игры в футбол является…**

а) уличный футбол;

б) пляжный футбол;

в) школьный футбол;

г) дворовый футбол.

**37. Может ли вратарь взять мяч в руки после пасса своего полевого игрока?**

а) может;

б) не может.

**38. Положение «вне игры» это:**

а) мяч вышел за пределы поля;

б) нападающий находится во вратарской зоне;

в) в момент передачи мяча нападающий находится в зоне противника, опережая защитников.

**39. Что означает красная карточка, показанная игроку судьёй**

а) удаление на 2 минуты;

б) предупреждение;

в) удаление игрока и пропуск следующей игры.

**40. Назовите специальную обувь футболистов:**

а) кеды;

б) шиповки;

в) бутсы;

г) борцовки.

**Часть В. МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Инструкция и критерии оценки**

**к практической подготовке для промежуточной аттестации контроля знаний студентов**

***Инструкция:*** время выполнения - 30 минут.

***Методика оценки знаний студентов:***

Оценивается каждое задание, при этом уровень усвоения знаний студентами зависит от количества правильных ответов, полученных при выполнение работы.

1.Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.

2.Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

* упражнение на потягивание или для мышц шеи;
* упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
* повороты туловища или наклоны;
* полуприседы, приседы;
* выпады или пружинные выпады (их сочетания);
* упражнение общего воздействия;
* махи;
* подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

3.Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4.Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

**Приложение 1**

**Примерная форма билета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  «Верхнеуральский агротехнологический техникум-казачий кадетский корпус» | | | |
| Профессии/специальность КОД | | | |
| Рассмотрено на Педагогическом совете  протокол № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Билет № 1  по УД\_\_ (МДК \_\_\_\_) | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по  теоретическому обучению  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / ФИО  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_202\_г. |
| 1)  2)  Тематика вопросов:  *Первый и второй вопрос – теоретический, направленный на проверку знаний*  Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / ФИО/ | | | |

**Приложение 2**

**Примерная форма тестового задания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  «Верхнеуральский агротехнологический техникум-казачий кадетский корпус» | | | |
| Профессии/специальность КОД | | | |
| Рассмотрено на Педагогическом совете  протокол № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Вариант № 1 (2)  по УД\_\_ (МДК \_\_\_\_) | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по  теоретическому обучению  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / ФИО  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_202\_г. |
| 1)  2)  n)  ***При формировании комплекта оценочных материалов рекомендуется использовать тестовые задания следующих типов***: *(в равном соотношении типов вопросов: 5:5:5:5:5)*  1. Задания закрытого типа на установление соответствия (количество позиций в одном столбце (вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.) должны быть меньше количества позиций в другом столбце (список утверждений, свойств объектов и т.д.), которые надо сопоставить с позициями первого, на 1–3 единицы).  2. Задания закрытого типа на установление последовательности.  3. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор ответов одного правильного ответа из предложенных с последующим объяснением своего выбора.  4. Задания комбинированного типа, предполагающие выбор нескольких ответов из предложенных с последующим объяснением своего выбора.  5. Задания открытого типа с развернутым ответом.  Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / ФИО/ | | | |