

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**"НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА"**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.05 Физическая культура

(индекс и наименования дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

Специальность	39.02.01 Социальная работа
Квалификация	Специалист по социальной работе
Форма обучения	Очная

Нижний Новгород  
2024

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. N 773 и учебным планом на специальности 39.02.01 Социальная работа квалификация Специалист по социальной работе.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт оценочных материалов	4
2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины	6
3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)	11
4. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	33

# 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

## 1.1. Область применения

Оценочные материалы предназначены для проверки результатов освоения учебной дисциплины *Физическая культура* программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности СПО 39.02.01 Социальная работа.

Оценочные материалы включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачёта*.

Оценочные материалы разработаны на основании основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 39.02.01 Социальная работа и рабочей программы учебной дисциплины *Физическая культура*.

**Оценочные материалы позволяет оценивать:**

### Формирование элементов общих компетенций (ОК)

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	<b>Текущий контроль:</b> Решение тестовых заданий. Защита презентаций. Защита рефератов. Беседа, устный (письменный) опрос.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Выполнение практических заданий в тетради.  <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачёт

### Формирование элементов профессиональных компетенций (ПК)

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1. Выявлять проблемы лиц пожилого возраста, инвалидов, различных категорий семей и детей (в том числе детей-инвалидов), граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, обуславливающие нуждаемость в социальном обслуживании, определять их потенциал в	- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - применять методы диагностики личности, позволяющие актуализировать позицию гражданина, обратившегося за получением услуг, и обеспечить реализацию технологий самопомощи и взаимопомощи; - организовывать первичный прием	<b>Текущий контроль:</b> Решение тестовых заданий. Защита презентаций. Защита рефератов. Беседа, устный (письменный) опрос. Выполнение практических заданий в тетради.  <b>Промежуточная аттестация:</b>

<p>преодолении обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия их жизнедеятельности.</p>	<p>граждан, обратившихся в организацию социального обслуживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать эффективное взаимодействие с гражданами, нуждающимися в социальном обслуживании и их социальным окружением;</li> <li>- проводить индивидуальный опрос граждан и анализ комплекса необходимых документов с целью выявления обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия жизнедеятельности граждан;</li> <li>- использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, навыки работы с компьютером как средством управления информацией, в том числе в информационно-телекоммуникационной сети Интернет;</li> <li>- вести документацию, необходимую для предоставления социальных услуг и социального сопровождения, в соответствии с требованиями к отчетности в бумажном и электронном виде.</li> </ul>	<p>дифференцированный зачёт</p>
<p>ПК 3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать оптимальное сочетание различных технологий социальной работы в процессе предоставления социальных услуг, определенных индивидуальной программой предоставления социальных услуг;</li> <li>- мобилизовать собственные ресурсы граждан и ресурсы их социального окружения для преодоления обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия жизнедеятельности граждан;</li> <li>- конкретизировать указанные в индивидуальной программе предоставления социальных услуг цели оказания социальных услуг гражданам – получателям социальных услуг на основе проведенной диагностики и с учетом их жизненных планов; прогнозировать результаты оказания социальных услуг.</li> </ul>	

## Освоение умений и знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> Устный (письменный) опрос; Решение тестовых заданий; Защита презентаций и рефератов; Выполнение практических заданий в тетради.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачёт</p>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности;</li> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> Устный (письменный) опрос; Решение тестовых заданий; Защита презентаций и рефератов; Выполнение практических заданий в тетради.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачёт</p>

## 2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка уровня освоения умений и усвоения знаний по дисциплине производится на основании промежуточной аттестации, в том числе по результатам текущего контроля.

Условием допуска обучающихся к промежуточной аттестации является выполнение всех работ по текущему контролю. Промежуточная аттестация должна целостно отражать объем проверяемых умений и знаний.

**2.1. Формы и методы текущего контроля:** устный опрос, письменный опрос (может быть проведен в форме тестирования), выполнение практических работ при проведении практических занятий, внеаудиторная самостоятельная работа, в том числе сообщение по теме или реферативное задание, или исследовательское задание, предусматривающее создание и защиту электронной презентации по теме, и т.п.

**Устный опрос** – контроль, проводимый после изучения материала по одному или нескольким темам (разделам) дисциплины в виде ответов на вопросы и обсуждения ситуаций.

**Письменный опрос** – контроль, предполагающий работу с поставленными вопросами, решением задач, анализом ситуаций, выполнением практических заданий по отдельным темам (разделам) курса. Письменный опрос может быть проведен в форме тестирования. Тесты – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру оценки уровня знаний и умений обучающихся. Если письменный опрос проводится в форме тестирования или компьютерного тестирования студенты должны внимательно прочитать

задания теста и выполнить задание теста. Как правило, выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Максимальное время прохождения теста указывается в задании в зависимости от количества вопросов в тесте.

**Комбинированный опрос** – контроль, предусматривающий одновременное использование устной и письменной форм оценки знаний по одной или нескольким темам. Задания выполняются студентом в строгой последовательности без консультации преподавателя.

**Выполнение практических работ** при проведении практических занятий направлено на проверку умений и сформированности компетенций (элемента компетенций). В текущем контроле оценивается правильность выполнения заданий по теме и степень самостоятельности обучающегося при выполнении заданий.

При проведении практических занятий может быть проведена **деловая или ролевая игра**. Деловая и/или ролевая игра – совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи, а также уровень сформированности компетенций (элемента компетенций).

**Самостоятельная работа в виде сообщения** по теме или реферативного задания, или исследовательского задания, предусматривающего создание и защиту электронной презентации по теме.

**Сообщение по теме** – контроль знаний по индивидуальным или групповым заданиям с целью проверки правильности их выполнения, умения обобщать пройденный материал и публично его представлять, проследить логическую связь между темами курса.

**Реферативное задание** является формой самостоятельной работы студентов. Реферат оформляется в бумажном варианте в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению курсовой работы. Реферат может сопровождаться электронной презентацией. Защита реферата проводится в устной форме в рамках учебных занятий.

Выполнение исследовательского задания, результатом которого выступает разработка **электронной презентации**, является формой самостоятельной работы студентов. Электронная презентация разрабатывается студентами индивидуально. Защита исследовательского задания с показом презентации проводится в устной форме в рамках учебных занятий. При подготовке выступления по презентации можно руководствоваться рекомендациями к подготовке защиты курсовой работы.

## 2.2. Критерии текущего контроля:

### Критерии оценки устного или письменного опроса:

- «5» - Ответ полный, аргументированный
- «4» - Ответ требует дополнений
- «3» - Ответ раскрывает с наводящими вопросами
- «2» - Отказывается отвечать

### Критерии оценки письменного опроса в форме тестовых заданий, практических работ при проведении практических занятий:

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91% - 100%	5	отлично
71% - 90%	4	хорошо
51% - 70%	3	удовлетворительно
0% - 50%	2	неудовлетворительно

### Критерии оценки письменной практической работы:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся за работу, выполненную безошибочно, в полном объеме с учетом рациональности выбранных решений;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в полном

объеме с недочетами;

– оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (не менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

– оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

#### **Критерии оценки деловой игры:**

«5» - Полученные результаты полностью соответствуют поставленной цели. Проведен детальный анализ нормативных правовых и теоретических источников, решение всех вопросов, поставленных в сценарии деловой игры аргументировано.

«4» - Полученные результаты полностью соответствуют поставленной цели. Проведен детальный анализ нормативных правовых и теоретических источников, решение вопросов деловой игры принято верно, но не аргументировано.

«3» - Полученные результаты полностью соответствуют поставленной цели. Не проведен детальный анализ нормативных правовых и теоретических источников

«2» - Полученные результаты не соответствуют поставленной цели

#### **Критерии оценивания рефератов, сообщений**

Оценка 5 - ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату, сообщению, и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата, сообщения; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к оформлению реферата, сообщения. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата, сообщения или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата, сообщения не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат или сообщение не представлен.

#### **Критерии оценивания защиты презентаций**

Оценка 5 - ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта. Оценка 1 – презентация не представлена.

### **2.3. Критерии промежуточной аттестации**

**Для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена (дифференцированного зачета) используются следующие критерии оценки:**

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

**Для проведения промежуточной аттестации в форме зачета используются следующие критерии оценки:**

**«Зачтено»** выставляется, если ответ логически и лексически грамотно изложенный, содержательный и аргументированный ответ, подкрепленный знанием литературы и источников по теме задания, умение отвечать на дополнительно заданные вопросы; незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование разговорной лексики, допущение не более одной ошибки в содержании задания, а также не более одной неточности при аргументации своей позиции, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы; незначительное нарушение логики изложения материала, периодическое использование разговорной лексики при допущении не более двух ошибок в содержании задания, а также не более двух неточностей при аргументации своей позиции, неполные или неточные ответы на дополнительно заданные вопросы.

**«Не зачтено»** выставляется, если в ответе допущено существенное нарушение логики изложения материала, систематическое использование разговорной лексики, допущение не более двух ошибок в содержании задания, а также не более двух неточностей при аргументации своей позиции, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы; существенное нарушение логики изложения материала, постоянное использование разговорной лексики, допущение не более трех ошибок в содержании задания, а также не более трех неточностей при аргументации своей позиции, неправильные ответы на дополнительно заданные вопросы; полное отсутствие логики изложения материала, постоянное использование разговорной лексики, допущение более трех ошибок в содержании задания, а также более трех неточностей при аргументации своей позиции, полное незнание литературы и источников по теме вопроса, отсутствие ответов на дополнительно заданные вопросы.

**При выполнении заданий в тестовой форме обычно используются следующие критерии оценки**

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91% - 100%	5	отлично

71% - 90%	4	хорошо
51% - 70%	3	удовлетворительно
0% - 50%	2	неудовлетворительно

### **Критерии оценивания выполнения практической работы:**

– оценка «отлично» выставляется обучающемуся за работу, выполненную безошибочно, в полном объеме с учетом рациональности выбранных решений;

– оценка «хорошо» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в полном объеме с недочетами;

– оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (не менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

– оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за работу, выполненную в не полном объеме (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы).

### **При решении комплексной ситуационной задачи можно использовать следующие критерии оценки:**

#### **«отлично»**

- дается комплексная оценка предложенной ситуации;
- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;
- последовательное, правильное выполнение всех заданий;
- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

#### **«хорошо»**

- дается комплексная оценка предложенной ситуации;
- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;
- последовательное, правильное выполнение всех заданий;
- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;
- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.

#### **«удовлетворительно»**

- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;
- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;
- выполнение заданий при подсказке преподавателя;
- затруднения в формулировке выводов.

#### **«неудовлетворительно»**

- неправильная оценка предложенной ситуации;
- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

## **3. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ)**

### **3.1 Примерные темы для рефератов (презентаций) по учебной дисциплине Физическая культура.**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.

5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
24. Развитие физической культуры и спорта в России.
25. Олимпиада 2014г.
26. Волейбол в России в 21 веке.
27. Баскетбол в России в 21 веке.
28. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
29. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
30. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
31. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
32. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
33. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
34. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.
35. Виды бега в легкой атлетике.
36. Виды прыжков в легкой атлетике.
37. Техника и тактика игры в волейбол.
38. Техника и тактика игры в баскетбол.
39. Техника лыжных ходов.
40. Бадминтон.
41. Настольный теннис.
42. Фитнес.

### **3.2 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса по учебной дисциплине Физическая культура.**

1. Что такое здоровье?
2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?
3. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?
4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?
5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?
6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

7. Факторы, определяющие здоровый образ жизни?
8. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?
9. Что такое гиподинамия?
10. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?
11. Как определить тип телосложения по показателям человека?
12. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
13. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
14. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?
15. Что такое аэробика?
16. Что такое физическая культура?
17. Какие вы знаете разновидности выносливости?
18. От чего зависит проявление ловкости?
19. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями?
20. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
21. Что такое спорт?
22. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?
23. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?
24. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?
25. Что такое "фол"?
26. Какова длительность одной партии в волейбол?
27. Какова продолжительность утренней гимнастики?
28. Что является целью общеразвивающих упражнений?
29. В настоящее время атлетами называют?
30. Какие расстояния можно отнести к бегу на короткие дистанции?
31. От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?
32. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?
33. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?
34. В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?
35. Какое количество игроков в волейбольной команде?
36. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?
37. Какие виды подач бывают в волейболе?
38. Как называется обувь для игры в футбол?
39. Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?
40. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?
41. Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?
42. В каком городе проходили Олимпийские игры в 2014 г.?
43. В каком городе проходили Олимпийские игры в 1980 г.?
44. Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?
45. Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексам?
46. Как называется пониженная двигательная функция?
47. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?
48. Что направлено на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?

49. Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?
50. Подготовка организма к предстоящей работе называется:
51. Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?
52. Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?
53. Как называется сниженная сократимость мышц?
54. Что называют способностью рационально и находчиво справляться с двигательной задачей?
55. Что способствует совершенствованию основных физических качеств спортсменов?
56. Каковы размеры баскетбольной площадки?
57. Каковы размеры волейбольной площадки?
58. Каков коридор передачи эстафеты 4\*100 метров?
59. В какой спортивной игре 2 тайма, каждый из которых 20 мин?
60. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В.Морганом, на площадке играют команды, состоящие из 6 человек?
61. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч?
62. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?
63. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?
64. Что является целью общефизической подготовки?
65. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?
66. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?
67. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений?
68. Как называется способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение более длительного времени?
69. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой?
70. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?
71. Где происходили первые Олимпийские игры?
72. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?
73. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?
74. Кто является основателем Олимпийского движения?
75. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
76. Какие восстановительные средства используются после напряженной умственной или физической деятельности?
77. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?
78. Какие виды спорта и физические упражнения способствуют развитию качеств медицинского работника?
79. В каком году спортсмены нашей страны приняли участие в Олимпийских играх?
80. Факторами закаливания называют?
81. Сколько очков дается за попадание штрафного броска?
82. Какой участок лыжной трассы преодолевается "елочкой"?
83. Какой тип лыж используется на занятиях лыжной подготовки?

### **3.3 Примерные тестовые задания по учебной дисциплине Физическая культура.**

#### **Тест №1**

**Выполните тестовое задание.**

### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания.**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
  - а. 5 м
  - б. 7м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
  - а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
  - а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
  - а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
  - а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
  - а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
  - а. керлинге

- б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

## Тест №2

**Выполните тестовое задание.**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания.**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
- 
1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
    - а. быстротой
    - б. гибкостью
    - в. силовой выносливостью
  2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
    - а. сердца, легких
    - б. памяти
    - в. зрения
  3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
    - а. мяч засчитан
    - б. мяч не засчитан
    - в. переподача мяча
  4. При переломе голени шину фиксируют на:
    - а. голеностопе, коленном суставе
    - б. бедре, стопе, голени
    - в. голени
  5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
  - б. стайерским бегом
  - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лондоне
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20км
  - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г.до н.э.
  - б. 876 г..до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика
  - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. конь
  - в. кольцо
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
15. Кровь возвращается к сердцу по:
- а. артериям
  - б. капиллярам
  - в. венам
16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену
  - в. Зевсу
17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 50 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
18. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м

- в. 300 м
19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см

### Тест №3

**Выполните тестовое задание.**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания.**

- 1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 50 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
- а. красный
  - б. синий
  - в. белый
4. Следует прекратить прием пищи за.....до тренировки.
- а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 х 12 м
  - б. 28 х 15 м
  - в. 26 х 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а. 22
  - б. 5

- в. 30
11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- 2x15 мин
  - 4x10 мин
  - 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- 3-5 дней
  - 5-7 дней
  - 15-20 дней
13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- нарушает
  - стимулирует
  - ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- затылком, ягодицами, пятками
  - затылком, спиной, пятками
  - затылком; лопатками, ягодицами, пятками
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- двойной длине стадиона
  - 200 м
  - одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- беге на 100 м
  - беге на 1000 м
  - в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - синий, черный, красный, желтый, зеленый
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- 500-600 г
  - 100-200 г
  - 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- звучит свисток, игра останавливается
  - игра продолжается
  - игрок удаляется

#### Тест №4

**Выполните тестовое задание.**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания.**

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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

- б. гибкость
  - в. силовая выносливость
2. Снижение нагрузок на стопу ведет к:
- а. сколиозу
  - б. головной боли
  - в. плоскостопию
3. При переломе предплечья фиксируется:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
  - б. плечевой, локтевой сустав
  - в. лучезапястный, плечевой сустав
4. Быстрота необходима при:
- а. рывке штанги
  - б. спринтерском беге
  - в. гимнастике
5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
  - б. наложить шину и повязку
  - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 50 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, плечевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
  - б. толкании ядра
  - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
  - б. открытый
  - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
  - б. жиры
  - в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:
- спортивной гимнастике
  - керлинге
  - художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких.
  - памяти.
  - Зрения.
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
- быстрота.
  - гибкость.
  - силовая выносливость.
18. Скоростная выносливость необходима в:
- боксе
  - стайерском беге
  - баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- бокс
  - гимнастика
  - керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
- батут
  - конь
  - перекладина

#### Тест №5.

**Выполните тестовое задание.**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания.**

- Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
  - Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:
- верхняя передача мяча одной рукой.
  - нижняя передача одной рукой.
  - верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:
- на все пальцы обеих рук.
  - на три пальца и ладони рук.
  - на ладони.
  - на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:
- на сомкнутые предплечья.
  - на раскрытые ладони.
  - на сомкнутые кулаки.
4. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:
- подача повторяется.
  - игра продолжается.
  - подача считается проигранной.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:
- коротким движением рук и полным выпрямлением ног.
  - полусогнутыми руками.
  - полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:
- уровне верхней части лица в 15-20 см от него.

- б. расстоянии 30-40 см выше головы.
  - в. уровне груди.
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- а. прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
  - б. прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
  - в. прием на все пальцы рук.
8. 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.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- а. охлаждать поврежденный сустав.
  - б. согревать поврежденный сустав.
  - в. обратиться к врачу.
10. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
11. Какой подачи не существует?
- а. одной рукой снизу.
  - б. двумя руками снизу.
  - в. верхней прямой.
  - г. верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:
- а. одной ногой.
  - б. обеими ногами.
13. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
- а. прием мяча, блок.
  - б. прием мяча, зонная защита.
  - в. блок, зонная защита.
14. 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.
15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б. игра продолжается
  - в. игрок удаляется
16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из
- а. двух партий.
  - б. трех партий.
  - в. пяти партий.
18. 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.
19. 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.

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

- а. одно.
- б. два.
- в. три.

### Тест № 6.

**Выполните тестовое задание.**

**Общие рекомендации по выполнению тестового задания.**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. С какого приема начинается игра в баскетбол?

- а. с подбрасывания мяча
- б. с вбрасывания мяча.
- в. с разыгрывания мяча в центральном круге

2. В каком случае назначается штрафной бросок?

- а. если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;

3. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:

- а. 7.
- б. 3.
- в. 5.

4. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а. выполнение с мячом в руках одного шага;
- б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;
- г. выполнение прыжка после ведения.

5. Назовите способы ведения мяча?

- а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- б. правой и левой рукой;
- в. без зрительного контроля;
- г. всё вышеперечисленное.

6. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а. 1,2,3.
- б. 2,1,3.
- в. 1,3,2.
- г. 3,1,2.

7. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а. передачи и броски мяча;
- б. повороты и финты во время ведения и бросков;
- в. выбивание и ловля катящегося мяча;
- г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

8. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

- а. 10 и 14 сек;
- б. 8 и 24 сек;

- в. 12 и 20 сек;
9. Назовите размеры баскетбольной площадки?
- а. 18x9;
  - б. 24x12;
  - в. 28x15.
10. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?
- а. 6 по 10 мин;
  - б. 4 по 10 мин.
  - в. 2 по 45 мин.
11. Родиной баскетбола является...
- а. Англия;
  - б. Америка;
  - в. Аргентина
12. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?
- а. рейтинг;
  - б. дриблинг;
  - в. стретчинг;
  - г. прессинг.
13. Создателем игры в баскетбол считается...
- а. Х. Нильсон;
  - б. Л. Ордин;
  - в. Д. Нейсмит;
14. Что обозначает слово «финт»?
- а. обманное движение;
  - б. пробежка;
  - в. необычная передача мяча;
  - г. помеха на пути движения нападающего.
15. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?
- а. быстрота;
  - б. выносливость;
  - в. гибкость;
  - г. ловкость.
16. Назовите способы выбивания мяча?
- а. кулаком сверху;
  - б. кистью сверху и снизу;
  - в. как получится.
17. Как определить правильную степень накачки мяча:
- а. надавить двумя руками – должен быть твердым;
  - б. прижать к полу ногой – должен быть мягким;
  - в. на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;
  - г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.
18. Возможна ли ничья в баскетболе?
- а. возможна;
  - б. невозможна;
  - в. возможна только в групповом турнире.
19. Какая страна стала чемпионом Олимпиады 2012 года в женском баскетболе?
- а. Россия;
  - б. США;
  - в. Австралия;
  - г. Испания.
20. Высота баскетбольной корзины равна:
- а. 300 см;
  - б. 305 см;

в. 310 см.

### Ключ к тестам

Тест № 1.

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

Тест № 2.

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

Тест № 3.

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

Тест № 4.

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

Тест № 5.

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

Тест № 6.

1. в. 2. б. 3. в. 4. в. 5. г. 6. а. 7. г. 8. б. 9. в. 10. б. 11. б. 12. б. 13. в. 14. а. 15. г. 16. б. 17. в. 18. б. 19. б. 20. б.

### 3.4 Примерный перечень тестовых вопросов по разделу «Легкая атлетика».

#### 1 уровень

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей»                      В) «королева спорта»  
Б) «царица наук»                      Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег                      В) фристайл  
Б) метание копья                      Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один                      В) не больше трех  
Б) не больше двух                      Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна      Б) две      В) три      Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег      Б) прыжки в длину      В) прыжки в высоту      Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте                      В) бег на длинные дистанции  
Б) бег на короткие дистанции      Г) метание мяча

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть                      В) выпить как можно больше воды  
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания      Г) плотно поесть

8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление      В) разбег, подпрыгивание, приземление  
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление      Г) разбег, толчок, приземление

9. Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление  
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление

- В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты  
 Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.  
 Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.  
 В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.  
 Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11\* В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Исинбаева Елена  | А) прыжки в высоту (2012г.)         |
| 2. Лебедева Татьяна | Б) толкание ядра ((1972г.)          |
| 3. Чижова Надежда   | В) спортивная ходьба, 50км (2012г.) |
| 4. Кирдяпкин Сергей | Г) бег, 1500м, (1960г.)             |
| 5. Болотников Петр  | Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)    |
| 6. Ухов Иван        | Е) прыжки в длину (2004г)           |

Исинбаева Е.	Лебедева Т.	Чижова Н.	Кирдяпкин С.	Болотников П.	Ухов И.
Д					

## 2 уровень

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- А) 1912г., Стокгольм      В) 1980г., Москва  
 Б) 1956г., Мельбурн      Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- А) толчок соперника в спину      В) преждевременный старт  
 Б) резкий старт      Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А) ни одного      В) два  
 Б) один      Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А) способы финиширования в спринте  
 Б) способы финиширования в беге на средние дистанции  
 В) способы финиширования в беге на длинные дистанции  
 Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А) передающий      В) главный тренер команды  
 Б) принимающий      Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А) обычный      В) растянутый  
 Б) сближенный      Г) отталкивающийся

### 3 уровень

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям
- Б) 30 метров
- В) 100 метров
- Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?

- А) силовые
- Б) скоростно-силовые
- В) скоростные
- Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега: «согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-фlop»?

21\*. В левом столбике перечислены имена советских и российских легкоатлетов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу (в качестве образца смотри вопрос 11 теста):

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Куц Владимир              | А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в    |
| бега на 3000м с              |  |
| 2. Брумель Валерий           | препятствиями (2008г)                              |
| 3. Борзов Валерий            | Б) обладатель Премии Принца Астурийского (1991г)   |
| 4. Мельник Фаина             | В) трехкратная олимпийская чемпионка (бег на 800 и |
| 1500 метров)                 |  |
| 5. Бубка Сергей              | Г) двукратная олимпийская чемпионка (прыжки с      |
| шестом)                      |  |
| 6. Казанкина Татьяна         | Д) первый олимпийский чемпион среди советских      |
| легкоатлетов                 |  |
| 7. Исинбаева Елена           | (Мельбурн, 1956г.)                                 |
| 8. Самитова-Галкина Гульнара | Е) обладатель высших наград мирового спорта: приза |
| Хелмса и                     |  |

- Золотой каравеллы Колумба
- Ж) в 2010г. в Армении была выпущена почтовая марка, посвященная этой спортсменке
- З) в 1990-1997г.г. являлся министром спорта Украины

Куц В.	Брумель В.	Борзов В.	Мельник Ф.	Бубка С.	Казанкина Т.	Исинбаева Е.	Самитова-Галкина Г.
--------	------------	-----------	------------	----------	--------------	--------------	---------------------

--	--	--	--	--	--	--	--

**Ответы к тесту.**

- 1 – В
- 2 – В
- 3 - А
- 4 - В
- 5 - А
- 6 – Б
- 7 – Б
- 8 – А
- 9 – Б
- 10 – Б
- 11\* – 2 – Е, 3 – Б, 4 – В, 5 – Г, 6 – А
- 12 – А
- 13 – В
- 14 – Б
- 15 - А
- 16 – А
- 17 – Г
- 18 - В
- 19 – Г
- 20 – согнув ноги, прогнувшись, ножницы
- 21\* 1 – Д, 2 – Е, 3 – З, 4 – Ж, 5 – Б, 6 – В, 7 – Г, 8 - А

**3.5 Примерный перечень тестовых вопросов по разделу «Спортивные игры (баскетбол)».**

1. В каком году был изобретён баскетбол:

- а) 1891 +
- б) 1900
- в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен
- б) Нейсмит +
- в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года
- б) 5 декабря 1955 года
- в) 18 июня 1932 года +

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) III О..И. в Сент-Луисе +
- б) I О.И. в Афинах
- в) VIII О.И. в Париже

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) 1924 год
- б) 1896 год
- в) 1904 год +

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год, IV О.И., Лондон
- б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +

в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
- б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
- в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
- б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) пасы
- в) ловлю +

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) пасы
- б) передачи +
- в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) ведение мяча +
- б) повороты
- в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

- а) остановки
- б) броски в корзину +
- в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег +
- б) ловлю
- в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки +

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) повороты +
- в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6
- б) 10
- в) 5 +

18. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м. +

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

- а) 300 см.
- б) 305 см. +
- в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек. +
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3
- б) 2 +
- в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек. +

24. Продолжительность игры в баскетбол:

- а) 4 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут +
- в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка
- б) 2 очка
- в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

- а) 5
- б) 4 +
- в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 5 сек. +
- б) 3 сек.
- в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

- а) броском в корзину
- б) передачей мяча
- в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

- а) при активной защите и прессинге +
- б) на половине площадки соперника
- в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) характера противодействия соперника +
- в) игровой сыгранности партнеров

### **3.6 Примерный перечень тестовых вопросов по разделу «Лыжная подготовка».**

1. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:

- а) до  $-15^{\circ}\text{C}$  +
- б) до  $-21^{\circ}\text{C}$
- в) до  $-18^{\circ}\text{C}$

2. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах:

- а) зигзагом
- б) наискось +
- в) прямо

3. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок:

- а) лыжи для прыжков трамплина
- б) лыжи для слалома
- в) лыжи для туризма +

4. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

- а) на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода +
- б) на 40—50 см короче, чем лыжи для классического хода
- в) длина лыж не имеет значения

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

- а) длина лыж не имеет значения

- б) на 40-50 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- в) на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода +

6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

- а) коньковый
- б) классический +
- в) одновременно

7. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

- а) отталкивание палками
- б) постановкой палок
- в) постановкой одной из лыж +

8. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:

- а) основе закономерностей и принципов +
- б) основе спортивного календаря
- в) основе морфологических показателей спортсмена

9. Двигательный навык характеризуется:

- а) постоянным осмыслением выполняемых действий
- б) оптимальными действиями лыжника
- в) минимальным контролем со стороны сознания +

10. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:

- а) соревновательный метод
- б) сочетание нагрузки и отдыха +
- в) переменный метод

11. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

- а) торможение падением +
- б) плугом
- в) боком

12. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

- а) правилами соревнований
- б) методикой обучения +
- в) биологическими ритмами человека

13. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:

- а) да +
- б) нет
- в) зависит от вида соревнований

14. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:

- а) развитии специальных физических качеств
- б) создании правильного образа действия +
- в) выборе качественного лыжного инвентаря

15. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:

- а) 1956 +
- б) 1984
- в) 1989

16. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:

- а) сила сопротивления воздуха
- б) сила тяжести +
- в) движущая сила

17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

- а) одновременным двухшажным
- б) одновременным одношажным
- в) попеременным двухшажным +

18. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

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

19. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход +

20. Какой способ передвижения на лыжах существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный двухшажный ход +
- в) постоянный четырехэтажный ход

21. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:

- а) торможение боковым соскальзыванием +
- б) торможение «упором»
- в) торможение «полуплугом»

22. Какой способ передвижения на лыжах существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный четырехшажный ход +
- в) постоянный четырехэтажный ход

23. Важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу:

- а) лыжевая подготовка
- б) лыжное движение
- в) лыжная подготовка +

24. Высота лыжных палок при классическом ходе:

- а) рост ученика
- б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика +
- в) до уровня плеч ученика

25. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

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

26. Длина лыж при классическом ходе:

- а) до уровня глаз ученика
- б) рост с вытянутой рукой +
- в) рост ученика

27. Какой лыжный ход самый скоростной:

- а) одновременный одношажный +
- б) попеременный двухшажный
- в) одновременный двухшажный

28. Тактическая подготовка помогает лыжнику:

- а) уверенно выступить на соревнованиях
- б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
- в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок +

29. Какого поворота на лыжах нет:

- а) поворота «полуплугом» +
- б) поворота на месте махом
- в) поворота переступанием

30. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:

- а) различных взаимосвязанных видов подготовки +
- б) подготовки к соревнованиям и участия в них
- в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Промежуточная аттестация знаний по дисциплине Физическая культура осуществляется в форме зачета. Условием допуска к зачёту является положительная текущая аттестация по всем видам формам текущего контроля.

##### **Примерный перечень заданий для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта:**

- 1. Челночный бег 3x10 (сек)
- 2. Бег 50 м. (сек)
- 3. Бег 100 м (сек)
- 4. Бег 150 м (сек)
- 5. Бег 250 м (мин. сек)
- 6. Бег 1000 м (м.с)
- 7. Бег 1500 м (м.с)
- 8. Бег 2000 м (девушки)
- 9. Бег 3000 м (юноши)
- 10. Марш бросок 5 км (юноши)
- 11. Барьерный бег 100 м (сек)
- 12. Прыжок в длину с места (см)

13. Тройной прыжок в шаге (см)
14. Тройной толчок двумя ногами с места (см)
15. Жим лежа 12 кг (девушки)
16. Жим лежа 25 кг (юноши)
17. Приседания со штангой 12 кг (девушки)
18. Приседания со штангой 25 кг (юноши)
19. Подтягивание (юноши)
20. Отжимание от скамейки (девушки)
21. Рывок гири 16 кг (Сумма двух рук)
22. Толчок гири 16 кг (Сумма двух рук)
23. Прыжки со скакалкой за 30 (сек)
24. Прыжки со скакалкой (кол-во подходов/мин)
25. Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)

**Примерный перечень программных вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта:**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.