

**Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕН
на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Председатель предметно-цикловой комиссии
Малкова С.Л.
Протокол № 9 от «23» мая 2017г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский строительный колледж»
№ 255–УД от 20 июня 2017 г.

**Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине**

ОГСЭ.04. Физическая культура

специальности

09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Разработчики:

Белякова Ирина Викторовна,
преподаватель
Корепина Елена Александровна
преподаватель

Содержание

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	4
3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	6
3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	10
3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ	25
3.4. ТЕМЫ И ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	26
3.5. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	27

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачетов, дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО **08.02.01** «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»
- программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Формы промежуточной аттестации

III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр	VII семестр	VIII семестр
зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	ДЗ

Используемые в КОС оценочные средства представлены в таблице:

Разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочное средство		
		Входной контроль	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Введение.	ОК 2,3,6	Сдача контрольных нормативов ПЗ 1,2	Задания для самостоятельной работы Тест №1	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК 2,3,6		Оценка выполнения практических заданий, Задания для самостоятельной работы Тест №2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	ОК 2,3,6		Оценка выполнения практических заданий, Задания для самостоятельной работы	
Раздел 3. Гимнастика	ОК 2,3,6		Оценка выполнения практических заданий,	

			Задания для самостоятельной работы	
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол	ОК 2,3,6		Оценка выполнения практических заданий, Задания для самостоятельной работы Тест №8,9	
Тема 4.2. Волейбол	ОК 2,3,6		Оценка выполнения практических заданий, Задания для самостоятельной работы Тест №4,5,6,7	
Зачет	ОК 2,3,6			Сдача контрольных нормативов
Дифференцированный зачет	ОК 2,3,6			Сдача контрольных нормативов

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	формализованное наблюдение выполнения практических тестов на практических занятиях, экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете
- основы здорового образа жизни	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете; - оценка эффективности решения тестовых заданий и выполнения практического тестирования на дифференцированном зачете

Требования ФГОС СПО к результатам освоения дисциплины:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Предметом оценки освоения дисциплины являются общие компетенции, умения, знания, способность применять их в практической деятельности и повседневной жизни. Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице:

№	Тип (вид) задания	Критерии оценки
1	Тесты	Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений
2	Устные ответы	Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов
3	Практическая работа	Выполнение не менее 80% – положительная оценка
4	Проверка конспектов, рефератов, творческих работ, презентаций	Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы.

Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
89 ÷ 80	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов

Оценка	Показатели оценки
«5»	Глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором обучающийся легко ориентируется, умеет применить теоретические знания при решении практических ситуаций, высказать и обосновать свои суждения, грамотное и логичное построение высказывания
«4»	Полное освоение учебного материала, грамотное его изложение, владение понятийным аппаратом, но содержание и/или форма ответа имеют отдельные недостатки
«3»	Знание и понимание основных положений учебного материала, неполное и/или непоследовательное его изложение, неточности в определении понятий, отсутствие обоснования высказываемых суждений
«2»	Незнание содержания учебного материала, неумение выделять главное и второстепенное, ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочное и неуверенное изложение материала
«1»	Полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

Таблица 3. Критерии и нормы оценки техники владения двигательными действиями

Оценка	Показатели оценки
«5»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
«4»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«3»	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«2»	двигательное действие не выполнено.

Таблица 4. Критерии и нормы оценки по выполнению учебного норматива

Оценка	Показатели оценки
«5»	двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».
«4»	двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».
«3»	двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».
«2»	двигательное действие норматива не выполнено

Промежуточная аттестация по результатам освоения обучающимися учебной дисциплины проводится в форме 5 зачетов в 3,4,5,6,7 семестрах и дифференцированного зачета в 8 семестре.

3.2. МАТЕРИАЛЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Определение уровня физической подготовленности студентов осуществляется на основании выполнения контрольных нормативов по заданным типам упражнений

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

3.3. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тест №1

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Физическая культура – это
 - а) отдельные стороны двигательных способностей человека
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
 - в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
 - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
2. В физической культуре выделяют следующие формы
 - а) физическая реабилитация
 - б) высшие достижения в области спорта
 - в) реадаптация
 - г) акселерация
3. К формам физической культуры относят
 - а) физическую подготовленность
 - б) профессионально-прикладную физическую подготовку
 - в) мобилизацию
 - г) рекреацию
4. Спорт – это
 - а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности
 - б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям
 - в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни
 - г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии
5. Физическое воспитание включает в себя
 - а) подготовку спортсменов к высшим достижениям
 - б) процесс формирования двигательных умений и навыков
 - в) воспитание физических качеств
 - г) процесс передачи специальных физкультурных знаний
6. Физическое воспитание направлено на
 - а) укрепление здоровья
 - б) формирование социально активного человека
 - в) дисадаптацию организма
 - г) повышение работоспособности

7. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является
 - а) развитие интеллекта
 - б) соревновательная деятельность
 - в) развитие морфологических характеристик
 - г) функциональные нагрузки
8. Двигательная активность человека заключается в
 - а) использовании профессионально-прикладных физических упражнений
 - б) увеличении мышечных волокон
 - в) применении тренажерных устройств
 - г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма
9. Физическая подготовка – это
 - а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
 - б) отдельные стороны двигательных возможностей человека
 - в) комплекс морфо-функциональных свойств организма
 - г) процесс соревновательной деятельности
10. Физическое совершенство – это
 - а) максимально возможная гипертрофия мышечной ткани
 - б) отдельные стороны двигательных возможностей человека
 - в) исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях
 - г) педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека
11. Показателями физически совершенного человека являются
 - а) пропорционально развитое телосложение
 - б) правильная осанка
 - в) способность быстрого освоения новых движений
 - г) повышенная частота сердечных сокращений
12. Физическая культура выполняет общекультурные социальные функции
 - а) образовательную
 - б) познавательную
 - в) коммуникативную
 - г) психическую
13. К функциям физической культуры относят
 - а) эмоционально-зрелищную
 - б) социализации личности
 - в) этническую
 - г) оздоровительно-рекреативную
14. К специфическим функциям спорта относят
 - а) допинговую
 - б) соревновательно-эталонную
 - в) эвристически-достиженческую
 - г) подготовительную
15. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на
 - а) оздоровление организма
 - б) достижение максимально возможного результата

- в) повышение работоспособности организма
- г) всестороннее физическое развитие

ТЕСТ №2

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Слово «атлетика» означает
 - а) упражнение
 - б) борьба
 - в) поединок
 - г) игра
2. Легкую атлетику называют «королевой спорта» так как она
 - а) включает большое количество участников
 - б) является зрелищным видом спорта
 - в) является самой обширной по количеству разыгрываемых комплектов медалей
 - г) самый древний вид спорта
3. Дистанция в одну стадию равна
 - а) 105 м
 - б) 192,27 м
 - в) 199,99 м
 - г) 201,01 м
4. Участники античных Олимпийских игр выходили на старт в
 - а) тунике
 - б) тоге
 - в) сандалиях
 - г) обнаженные
5. Первые Олимпийские игры современности проведены в
 - а) 1870 г.
 - б) 1894 г.
 - в) 1896 г.
 - г) 1905 г.
6. Своим возрождением олимпийское движение современности обязано
 - а) Пьеру де Кубертену
 - б) Хуану Антонио Самаранчу
 - в) До Шир Аку
 - г) Карлосу Кастанеде
7. Кубки Мира по легкой атлетике среди мужских и женских команд (раз в 2 года) проводятся
 - а) с 1977 г.
 - б) с 1980 г.
 - в) с 1990 г.
 - г) с 1997 г.
8. В программу олимпийских игр для женщин не включены следующие виды
 - а) бег с препятствиями
 - б) марафон

- в) метание молота
 - г) прыжки в длину
9. Впервые советские спортсмены-легкоатлеты приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки
- а) 1952 г.
 - б) 1960 г.
 - в) 1964 г.
 - г) 1972 г.
10. Виды легкой атлетики делятся на
- а) классические (олимпийские)
 - б) неклассические
 - в) смешанные
 - г) избранные
11. Легкая атлетика включает в себя
- а) подскоки
 - б) ходьбу
 - в) бег
 - г) прыжки
 - д) метания
12. К сложно координационным видам легкой атлетики относятся
- а) барьерный бег
 - б) гладкий бег
 - в) метания
 - г) прыжки
13. Легкоатлетические виды спорта по преобладающему проявлению какого-либо физического качества делят на
- а) скоростно-силовые
 - б) скоростные
 - в) аэробные
 - г) специальной выносливости
14. Легкоатлетический вид с вертикальным преодолением препятствия
- а) прыжки в высоту
 - б) прыжки с шестом
 - в) прыжки в длину
 - г) тройной прыжок
15. Легкоатлетический вид с горизонтальным преодолением препятствия
- а) прыжки в высоту
 - б) прыжки с шестом
 - в) прыжки в длину
 - г) тройной прыжок
16. В спортивной классификации по легкой атлетике у мужчин насчитывается
- а) 20 видов, проводимых на стадионах и 6 видов, проводимых на шоссе и пересеченной местности
 - б) 30 видов, проводимых на стадионах и 10 видов, проводимых на шоссе и пересеченной местности
 - в) 50 видов, проводимых на стадионах и 14 видов, проводимых в помещении
 - г) 56 видов, проводимых на стадионах и 15 видов, проводимых на шоссе и пересеченной местности
17. Бег является составным элементом в
- а) прыжке в длину
 - б) метании копья

- в) спортивной ходьбе
 - г) толкании ядра
18. В легкую атлетику не входят следующие виды
- а) метание
 - б) толкание
 - в) армрестлинг
 - г) прыжки
19. В легкой атлетике выносливость развивают
- а) толкание ядра
 - б) бег на длинные дистанции
 - в) прыжки с шестом
 - г) метание молота
20. Основным средством развития выносливости являются
- а) бег на 100 м
 - б) кроссы в переменном темпе
 - в) приседания с выпрыгиванием вверх
 - г) барьерный бег на 200 м
21. Основная цель бегуна – это
- а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
 - б) показать хорошую технику бега и ходьбы
 - в) преодоление дистанции за наименьшее время
 - г) показать хорошее время на старте
22. В соответствии с классификацией бег имеет следующие разновидности
- а) гладкий
 - б) с искусственными препятствиями
 - в) с естественными препятствиями
 - г) эстафетный
 - д) трусцой
23. К бегу на выносливость относят бег на дистанции
- а) короткие
 - б) средние
 - в) длинные
 - г) сверхдлинные
 - д) ультрадлинные
24. В легкой атлетике в спортивном беге выделяют
- а) бег на быстроту
 - б) бег на выносливость
 - в) бег на координацию
 - г) реабилитационный бег
25. Бег делится на категории
- а) гладкий
 - б) барьерный
 - в) с препятствиями
 - г) эстафетный
 - д) кроссовый
 - е) щадящий
26. Спринтом в легкой атлетике называют
- а) бег на короткие дистанции

- б) бег на средние дистанции
 - в) прыжки в песочную яму
 - г) бег на длинные дистанции
27. Короткий спринт для мужчин и женщин – это дистанции на
- а) 60 м
 - б) 100 м
 - в) 200 м
 - г) 300 м
28. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
- а) стайерский
 - б) марафон
 - в) спринтерский
 - г) кроссовый
29. Марафон – это бег на
- а) 23 км 250 м
 - б) 37 км 558 м
 - в) 42 км 195 м
 - г) 50 км
30. Гладкий бег – это
- а) правильное преодоление препятствий
 - б) бег по пересеченной местности
 - в) бег по гладкой дорожке
 - г) бег без технических ошибок

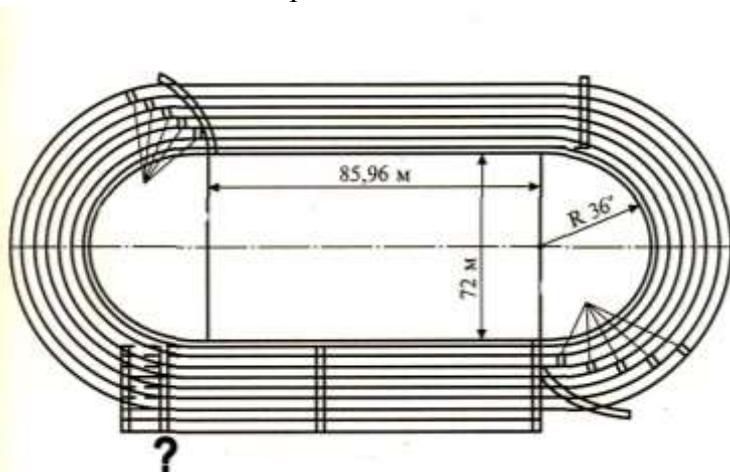
ТЕСТ №3

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

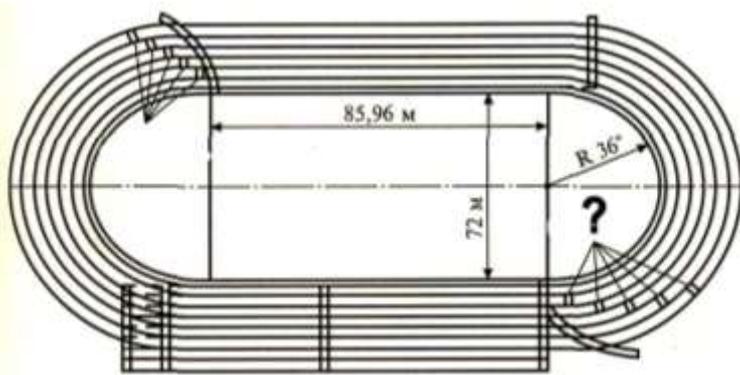
1. В легкой атлетике проводятся соревнования, по которым регистрируются рекорды и высшие достижения
- а) в 22 видах
 - б) в 44 видах
 - в) в 73 видах
 - г) в 97 видах
2. На соревнованиях участники должны носить одежду
- а) чистую
 - б) удобную
 - в) прозрачную
 - г) не затрудняющую работу судей
3. Участники могут соревноваться в обуви
- а) обутой на одну ногу
 - б) обутой на обе ноги
 - в) с ремешком на подъеме
 - г) босиком

- д) с пружиной или дополнительным приспособлением
4. После начала соревнований спортсменам для тренировочных попыток не разрешается
- использовать зону разбега или отталкивания
 - использовать снаряды
 - производить корректировку разбега
 - использовать круги или площадь внутри сектора со снарядами или без них
5. Максимальная длина шипов, разрешенная для использования при синтетическом покрытии, составляет
- 5 мм
 - 7 мм
 - 9 мм
 - 12 мм
6. Стартовые колодки используются для соревнований по бегу на
- 100 м
 - 200 м
 - 400 м
 - 800 м
 - 110 м с барьерами
 - 400 м с барьерами
 - эстафета 4×100 м
 - эстафете 4×200 м
 - эстафете 4×400 м
 - эстафете 4×800 м
7. За появление фазы полета дисквалифицируют в следующем виде легкой атлетики
- беге
 - спортивной ходьбе
 - прыжках в высоту
 - метании копья
8. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину
- 200 м
 - 300 м
 - 400 м
 - 500 м
9. На схеме беговой дорожки на стадионе в месте знака «?» находится старт на



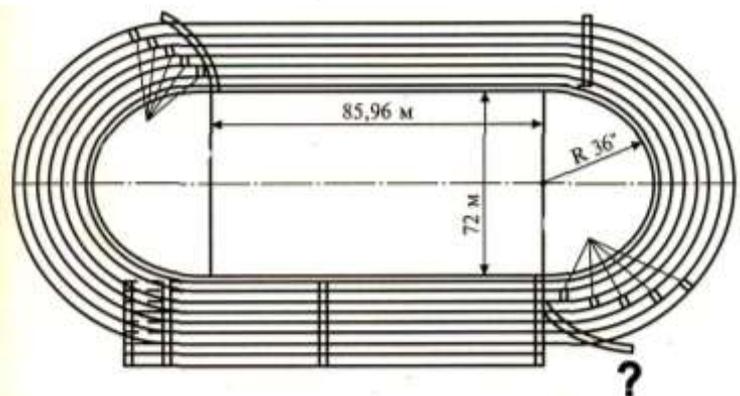
- 100 м
- 200 м
- 300 м
- 400 м

10. На схеме беговой дорожки на стадионе в место знака «?» находится старт на



- а) 200 м
- б) 400 м
- в) 800 м
- г) 1000 м

11. На схеме беговой дорожки на стадионе в месте знака «?» находится старт на



- а) 100 м
- б) 200 и 400 м
- в) 1000, 3000 и 5000 м
- г) 800, 2000, 10000 м

12. Длинный спринт проводится на стадионе и манеже на дистанциях

- а) 300 м
- б) 400 м
- в) 500 м
- г) 600 м

13. К средним дистанциям в легкой атлетике относится бег на

- а) 400 м
- б) 800 м
- в) 1000 м
- г) 1500 м

14. Легкоатлеты соревнуются в беге на длинные дистанции

- а) 2000 м
- б) 3000 м
- в) 5000 м
- г) 10000 м

15. Самой длинной дистанцией, соревнования в которой проводятся в манеже, является

- а) 1000 м
- б) 1500 м
- в) 3000 м
- г) 5000 м

16. В беге свыше 400 м и спортивной ходьбе при старте дается

- а) одна команда «Марш!» (или выстрел)
- б) две команды – «На старт!» и «Марш!» (или выстрел)
- в) три команды – «На старт!», «Внимание!» и «Марш!» (или выстрел)
- г) четыре команды – «Приготовиться!», «На старт!», «Внимание!» и «Марш!» (или выстрел)

17. Низкий старт с использованием стартовых колодок или без них применяется на дистанциях

- а) 100 м

- б) 200 м
 - в) 400 м
 - г) 1000 м
18. Если один или несколько участников начали движения до начала команды «Марш!», то
- а) все участники останавливаются (выстрелом, свистком или голосом) и возвращаются к месту старта
 - б) преодоление дистанции участниками продолжается без остановки
 - в) стартер делает предупреждение участнику, начавшему раньше времени движение или спровоцировавшему движение других (фальстарт)
 - г) участник, начавший раньше движение, дисквалифицируется
19. При беге и ходьбе на дистанции спортсмен подлежит дисквалификации, если
- а) проходит любой отрезок дистанции, ведущий к ее сокращению
 - б) самовольно покинет дорожку или трассу
 - в) пробежал несколько шагов по правой дорожке, не мешая другому участнику, и вернулся на свою дорожку
 - г) во время бега получает какую-либо помощь со стороны
20. Хронометристы должны располагаться вдоль линии финиша за пределами дорожки на расстоянии
- а) 1 м
 - б) 3 м
 - в) 5 м
 - г) 10 м
21. Финишный створ считается пересеченным, если легкоатлет коснулся плоскости, проведенной от ближайшего к старту края финишной линии
- а) головой
 - б) шеей
 - в) ногой
 - г) кистью
 - д) стопой
 - е) туловищем
22. Ширина линии разметки на стадионе равна
- а) 3 см
 - б) 5 см
 - в) 7 см
 - г) 10 см
23. В спортивной ходьбе заходы у женщин в манеже проводятся на дистанциях
- а) 1 км
 - б) 3 км
 - в) 5 км
 - г) 10 км
24. В спортивной ходьбе заходы у мужчин в манеже проводятся на дистанциях
- а) 3 км
 - б) 5 км
 - в) 10 км
 - г) 20 км
25. Результат спортсмена в беге и ходьбе фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша

- а) головой
 - б) ногой
 - в) рукой
 - г) любой частью туловища
26. Дистанции классического барьерного бега у женщин
- а) 60 м
 - б) 100 м
 - в) 160 м
 - г) 200 м
27. Дистанции классического барьерного бега у мужчин
- а) 110 м
 - б) 150 м
 - в) 200 м
 - г) 400 м
28. В барьерном беге участник дисквалифицируется, если
- а) неумышленно сбивает свой барьер
 - б) умышленно сбивает барьер рукой или ногой
 - в) обегает барьер сбоку или нарушает границы своей дорожки при преодолении барьера
 - г) проносит ногу (ступню) вне барьера ниже верхней кромки перекладины
29. Спортсмен в беге через барьеры дисквалифицируется, если он
- а) сбивает 5 барьеров из 10
 - б) проносит ступню или ногу вне барьера ниже горизонтальной планки
 - в) преодолевает барьер не по своей дорожке
 - г) умышленно сбивает барьеры рукой или ногой
30. В команду классического эстафетного бега входит человек
- а) 2
 - б) 4
 - в) 6
 - г) 8

ТЕСТ №4

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Единоборство двух сторон протекающее с высокими физическим и психическим напряжением в рамках правил, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений, называется игрой
 - а) спортивной
 - б) подвижной
 - в) охотой
 - г) творческой
2. Соревнование с относительно простым содержанием, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высокими физическим и психическим напряжением, называется игрой
 - а) спортивной
 - б) подвижной
 - в) охотой

- г) творческой
3. Спортивная игра отличается от подвижной
 - а) более сложной техникой и тактикой
 - б) напряженной соревновательной деятельностью
 - в) унифицированным (международным) характером правил
 - г) необходимостью специальной подготовки для участия в соревнованиях
 - д) сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной условной цели
 4. Среди подвижных игр выделяют
 - а) некомандные
 - б) переходные к командным
 - в) командные
 - г) интеллектуальные
 5. Цели и задачи, которые решают с помощью подвижных игр – это
 - а) воспитание высоких морально-волевых качеств
 - б) укрепление здоровья и способствовать правильному физическому развитию
 - в) содействие в формировании жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений
 - г) определение способов достижения общих целей на протяжении длительного периода времени
 6. Совокупность обусловленных правилами специальных движений, позволяющих решать двигательные задачи в конкретных игровых ситуациях, называется
 - а) техникой игры
 - б) тактикой игры
 - в) стратегией игры
 - г) средством и методом игры
 7. Совокупность специальных средств и методов ведения спортивной борьбы, выбор которых осуществляется с учетом конкретных условий и обеспечивает достижение игрового превосходства над соперником, называется
 - а) техникой игры
 - б) тактикой игры
 - в) стратегией игры
 - г) средством и методом игры
 8. Расположите по возрастанию площадки для спортивных игр в зависимости от их размеров (от меньшей к большей)
 - а) баскетбольная площадка
 - б) футбольное поле
 - в) волейбольная площадка
 - г) площадка для игры в бадминтон
 9. Расположите в правильной последовательности спортивные игры по возрастанию количества игроков одной стороны
 - а) бадминтон
 - б) футбол
 - в) волейбол
 - г) баскетбол
 10. Соответствие между спортивными играми и техническими приемами:

а) бадминтон	1) блокирование
б) волейбол	2) подача волана
в) баскетбол	3) штрафной бросок
г) футбол	4) тодес
	5) подкат
 11. Соответствие между спортивными играми и элементами площадок для игры

а) бадминтон	1) отметка для пробития дабл-пенальти
б) волейбол	2) разметка для углового
в) баскетбол	3) разметка для парной игры
г) футбол	4) линия атаки

5) зона трехочковых бросков

12. Соответствие между спортивными играми и частями игры
- | | |
|--------------|-----------|
| а) волейбол | 1) тайм |
| б) баскетбол | 2) иннинг |
| в) футбол | 3) период |
| | 4) партия |
13. Соответствие между спортивными играми и инвентарем
- | | |
|--------------|------------|
| а) волейбол | 1) ворота |
| б) баскетбол | 2) антенна |
| в) бадминтон | 3) ракетка |
| г) футбол | 4) бита |
| | 5) корзина |
14. Соответствие между спортивными площадками и их размерами
- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| а) волейбольная площадка | 1) 13,45×2,61 м |
| б) баскетбольная площадка | 2) 28×46 м |
| в) площадка для игры в бадминтон | 3) 9×18 м |
| | 4) 28×15 м |
15. Соответствие между спортивными играми и их целями
- | | |
|--------------|---|
| а) волейбол | 1) забросить мяч в корзину соперника |
| б) баскетбол | 2) забить мяч в ворота соперника |
| в) бадминтон | 3) послать соперника в нокаут |
| г) футбол | 4) направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника |
| | 5) послать волан на противоположную сторону так, чтобы его нельзя было отбить |
16. Соответствие между спортивными играми и техническими приемами
- | | |
|--------------|--------------------------------|
| а) волейбол | 1) верхняя прямая подача |
| б) баскетбол | 2) щелчок |
| в) бадминтон | 3) выбивание |
| г) футбол | 4) удар внешней частью подъема |
| | 5) удар справа - снизу |
17. Соответствие между спортивными играми и массой мяча
- | | |
|--------------|----------------|
| а) баскетбол | 1) 410 – 450 г |
| б) волейбол | 2) 850 – 885 г |
| в) футбол | 3) 567 – 650 г |
| | 4) 260 – 280 г |
18. Соответствие между спортивными играми и продолжительностью игры
- | | |
|--------------|---|
| а) футбол | 1) три равных периода по 20 минут "чистого времени" |
| б) баскетбол | 2) четыре равных периода по 10 минут |
| | 3) два равных периода по 45 минут |
19. Наказание в виде показа карточки используют в
- а) баскетболе
 - б) волейболе
 - в) бадминтоне
 - г) футболе
 - д) мини-футболе
20. Центральный круг – это неотъемлемая часть разметки для
- а) баскетбола
 - б) волейбола
 - в) бадминтона
 - г) футбола
 - д) мини-футбола

Тест №5

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Слово «волейбол» обозначает
 - а) «летающий мяч»
 - б) «ручной мяч»
 - в) «вольный мяч»
 - г) «игра в мяч»
2. Волейбол – это вид спорта
 - а) циклический
 - б) сложно-координационный
 - в) игровой
 - г) военно-прикладной
3. Игра в волейбол осуществляется
 - а) мячом
 - б) воланом
 - в) мячом в кольцо
 - г) через сетку
4. Волейбол по игровой идее и характеру принадлежит к разделу игр с
 - а) ловлей мяча
 - б) броском мяча
 - в) отбиванием мяча
 - г) ловлей, броском и отбиванием мяча
5. Игра через сетку двумя командами по 6 человек называется....
6. Волейбол – это
 - а) командная игра трех команд
 - б) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
 - в) игра двух команд на игровой площадке размером 24 × 20 м
 - г) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой
7. В игре в волейбол на площадке одновременно участвуют
 - а) одна команда
 - б) две команды
 - в) три команды
 - г) четыре команды
8. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет
 - а) 4 чел.
 - б) 5 чел.
 - в) 6 чел.
 - г) 7 чел.
9. Игра в волейбол продолжается
 - а) 1-2 партии
 - б) 3-5 партий

- в) 2-6 партий
- г) 3-6 партий

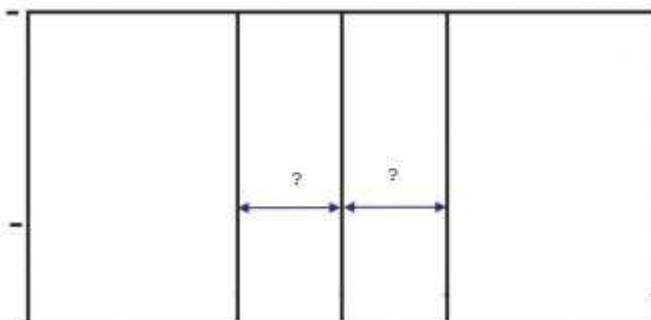
10. На волейбольной площадке одной команды игровых зон выделяют

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 7

11. Игра в волейбол осуществляется на площадке размером

- а) 9×12 м
- б) 9×18 м
- в) 6×12 м
- г) 6×18 м

12. Расстояние между линиями, обозначенное знаком «?» на волейбольной площадке, составляет



- а) 2 м
- б) 3 м
- в) 4 м
- г) 5 м

13. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет

- а) 200 см
- б) 215 см
- в) 236 см
- г) 243 см

14. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет

- а) 200 см
- б) 215 см
- в) 224 см
- г) 240 см

15. На площадке для игры в волейбол имеются

- а) боковые линии
- б) линия вбрасывания
- в) средняя линия
- г) линии атаки

16. Вес мяча для игры в волейбол составляет

- а) 260-280 г
- б) 500-520 г
- в) 610-630 г
- г) 700-720 г

17. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет

- а) 2 касания
- б) 3 касания
- в) 5 касаний
- г) 6 касаний

18. Игра в волейбол начинается
- передачей
 - подачей
 - нападающим ударом
 - приемом мяча
19. подача мяча в волейболе осуществляется из-за
- средней линии
 - трехметровой линии
 - боковой линии
 - лицевой линии
20. Первые четыре партии в волейболе заканчиваются выигрышем при достижении счета
- 15 очков с преимуществом минимум в 2 очка
 - 20 очков с преимуществом минимум в 1 очко
 - 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка
 - 30 очков с преимуществом минимум в 1 очко
21. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд
- команды разыгрывают подачу
 - команды меняются площадками
 - происходит смена команд
 - команды играют вторую партию на тех же площадках
22. После того, как одна из команд в волейболе выиграла очко
- происходит переход игроков команды, выигравшей очко, в случае, если прошлая подача была у другой команды
 - происходит переход игроков команды, проигравшей очко
 - происходит переход игроков команды, выигравшей очко, в случае, если прошлая подача была у этой же команды
 - команда продолжает подавать в случае, если прошлая подача была у этой же команды
23. В волейболе мяч вводится в игру
- правым игроком задней линии
 - левым игроком задней линии
 - правым игроком передней линии
 - левым игроком передней линии
24. В волейболе команда имеет право коснуться мяча для возврата его на площадку соперника не считая касания на блоке не более
- трех раз
 - четырёх раз
 - двух раз
 - одного раза
25. Во время игры в волейбол разрешены следующие действия
- касание сетки мячом
 - касание сетки рукой
 - касание мяча блокирующим сразу после выполнения блока
 - касание мяча антенны
26. Зона подачи в волейболе – это участок позади каждой лицевой линии шириной
- 3 м
 - 6 м
 - 9 м
 - 12 м

27. Соответствие между линиями на волейбольной площадке и их месторасположением
- | | |
|--------------------------|--|
| а) линия атаки | 1) косые линии |
| б) средняя линия | 2) линия под сеткой |
| в) ограничительные линии | 3) линия, нанесенная в 3-х метрах от средней линии |
| | 4) боковые и лицевые линии |
28. Соответствие между положениями игры в волейболе и местонахождением мяча
- | | |
|---------------------|--|
| а) мяч «в площадке» | 1) мяч касается ограничительных линий |
| б) мяч «за» | 2) мяч пересекает плоскость под сеткой |
29. При игре в волейбол команда набирает очко
- при правильной подаче мяча
 - при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника
 - когда команда соперника совершает ошибку
 - когда команда соперника получает замечание
30. В волейболе считается ошибкой
- одиночное блокирование нападающего удара
 - двойное блокирование подачи
 - двойное блокирование нападающего удара
 - одиночное блокирование подачи

Тест №6

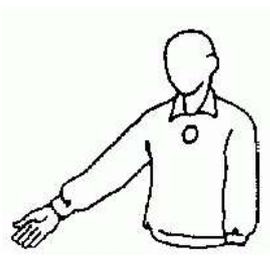
Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

- Следующие выражения, относящиеся к волейболу, являются правильными
 - если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать
 - если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и дача переходит к другой команде
 - если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко, получает право подавать
 - если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она получает право подавать, но не набирает очко
- В волейболе партия (кроме решающей пятой) выигрывается командой, которая первой набирает
 - 15 очков
 - 20 очков
 - 25 очков с преимуществом в 2 очка
 - 30 очков с преимуществом в 2 очка
- При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в
 - одно очко
 - два очка
 - три очка
 - четыре очка
- В волейболе при счете партий 2:2 решающая (пятая) партия играется до

- а) 15 очков с любым преимуществом
 - б) 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка
 - в) 25 очков с любым преимуществом
 - г) 25 очков с минимальным преимуществом в 2 очка
5. Временной отрезок для игры в волейбол до достижения счета в 25 очков называется
6. За партию в волейболе одной команде разрешено максимум
- а) 2 замены
 - б) 6 замен
 - в) 4 замены
 - г) 5 замен
7. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает
- а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки
 - б) количество партий
 - в) право подавать или принимать подачу, а также сторону площадки
 - г) судью соревнований
8. Когда принимающая команда в волейболе получает право подавать, ее игроки
- а) переходят на одну позицию против часовой стрелки
 - б) остаются на своем месте
 - в) становятся согласно начальной расстановке
 - г) переходят на одну позицию по часовой стрелке
9. Мяч в волейболе считается «за», когда
- а) часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
 - б) часть мяча, которая касается пола, находится на ограничительной линии
 - в) мяч касается предмета за пределами площадки и потолка
 - г) мяч пересекает вертикальную плоскость сетки под сеткой
10. Ошибками при игре в волейбол являются
- а) команда касается мяча 4 раза (включая блокирование)
 - б) игрок ударяет мяч дважды подряд (кроме касания при блокировании)
 - в) мяч последовательно касается различных частей тела игрока
 - г) команда касается мяча 3 раза
11. Двойное касание в волейболе разрешено игроку
- а) при приеме подач
 - б) при выполнении передачи сверху двумя руками
 - в) игроку, участвующему в блоке
12. В волейболе если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то
- а) игра останавливается и производится переподача мяча
 - б) игра останавливается и право подачи переходит к сопернику
 - в) игра не останавливается
 - г) команда, совершившая подачу, теряет очко
13. Подачи в волейболе осуществляются
- а) поочередно каждой командой по одной подаче
 - б) подает команда, выигравшая очко
 - в) поочередно каждой командой по пять подач
 - г) подает команда, проигравшая очко
14. Тайм-аут в волейболе – это
- а) решающая партия

- б) перерыв между партиями
 - в) заключительная партия
 - г) перерыв во время партии
15. Ошибки при выполнении подачи в волейболе
- а) мяч, перелетая сетку, коснулся ее
 - б) мяч пролетел за антенной
 - в) подающий игрок заступил при подаче на лицевую линию
16. Ошибки при приеме подач в волейболе
- а) мяч принят ногой
 - б) мяч принят двумя руками снизу
 - в) двойное касание
 - г) мяч при приеме задержан
17. Очко выиграно атакующей командой в волейболе, если
- а) мяч упал в пределах площадки противника
 - б) мяч упал за пределами площадки противника
 - в) мяч от блока противника упал на площадку атакующей команды
 - г) мяч, коснувшись блока противника, упал за пределами площадки
18. В волейболе очко выиграно с помощью блокирования, если
- а) от блока мяч упал на площадку атакующей команды
 - б) коснувшись блока, мяч упал за пределами площадки
 - в) при выполнении блока игрок коснулся сетки
19. По правилам волейбола, если при выполнении нападающего удара игрок касается сетки, то
- а) присуждается очко команде противника
 - б) игрок получает дисциплинарное замечание
 - в) игрок удаляется с площадки
20. Подачу в волейболе разрешается подавать
- а) в прыжке из-за лицевой линии
 - б) через 10 секунд после свистка
 - в) с площадки
 - г) сразу после свистка
21. При выполнении подачи в волейболе
- а) удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен с руки (рук)
 - б) подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется
 - в) подающий должен нанести удар по мячу в течение 30 секунд после свистка судьи на подачу
 - г) разрешается только один раз подбросить мяч для подачи
31. В волейболе смена мест игроков на одну зону по часовой стрелке в ходе игры называется
- а) замена
 - б) переход
 - в) обстановка
 - г) конфигурация
22. При подаче мяча в волейболе после свистка судьи подающему разрешается
- а) 2 раза подбросить мяч
 - б) в течение 8 секунд совершить подачу
 - в) готовиться к подаче в течение 15 секунд
 - г) готовиться к подаче в течение 20 секунд
23. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



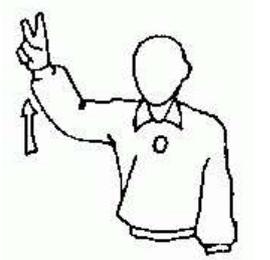
- а) мяч «за»
- б) двойное касание
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

24. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



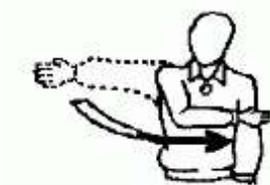
- а) двойное касание
- б) мяч «за»
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

25. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



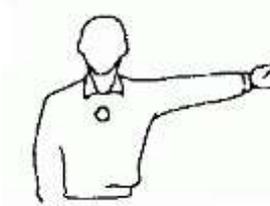
- а) мяч «за»
- б) двойное касание
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

26. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



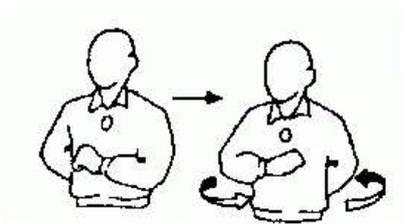
- а) смена сторон площадки
- б) подающая команда
- в) замена
- г) разрешение на подачу

27. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) мяч «в площадке»
- б) подающая команда
- в) игрок коснулся сетки
- г) захват

28. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) обоюдная ошибка
- б) смена сторон площадки
- в) конец партии или матча
- г) замена

29. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) тайм-аут
- б) двойное касание
- в) игрок коснулся сетки
- г) ошибка в позиции или расстановке

30 Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) смена сторон площадки
- б) удаление
- в) задержка при подаче
- г) замена

Тест №7

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



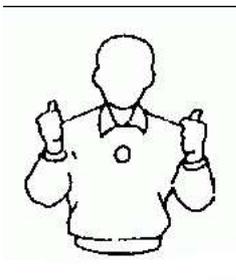
- а) тайм-аут
- б) ошибка в позиции или расстановке игроков
- в) четыре удара
- г) задержка при подаче

2. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



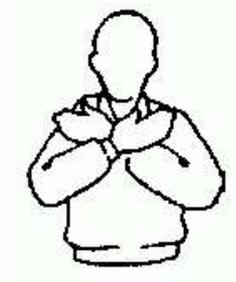
- а) касание на стороне соперника
- б) помеха вследствие перехода на площадку соперника
- в) четыре удара
- г) четыре минуты

3. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) двойное касание
- б) обоюдная ошибка и переигровка
- в) ошибка на блоке
- г) касание мяча

4. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



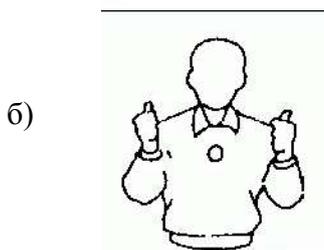
- а) смена сторон площадки
- б) замена
- в) спорный мяч
- г) конец партии или матча

5. Сопоставьте содержание жеста судьи в волейболе с изображениями на рисунках

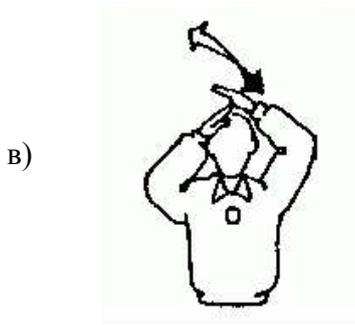


- 1) обоюдная ошибка и переигровка

- 2) задержка при подаче



- 3) ошибка при атакующем ударе игроком задней линии



- 4) касание мяча

6. Игроки команды в волейболе должны находиться в расстановке до

- а) свистка
- б) момента подачи
- в) пролета мяча над сеткой при подаче
- г) приема подачи

7. В волейболе разрешается касаться площадки соперника

- а) стопой
- б) коленом
- в) кистью
- г) бедром

8. Ошибкой при подаче в волейболе считается
- а) нарушение очередности подач
 - б) мяч касается игрока подающей команды
 - в) мяч выходит «за»
 - г) мяч попадает в место пересечения боковой и лицевой линии
9. Тайм-аут в волейболе могут запрашивать
- а) тренер
 - б) капитан
 - в) врач команды
 - г) травмированный игрок
10. Замены в волейболе могут запрашивать
- а) тренер
 - б) капитан
 - в) врач команды
 - г) травмированный игрок
11. Для жеребьевки в волейболе судья приглашает
- а) тренеров команд
 - б) капитанов команд
 - в) Либеро команд
 - г) спонсоров команд
12. В случае не согласия с решением судьи в волейболе для выяснения спорного вопроса может подойти
- а) тренер команды
 - б) капитан команды
 - в) Либеро команды
 - г) связующий
13. Процесс игры в волейбол определяется наличием
- а) методологии
 - б) тактики
 - в) техники
 - г) стратегии
14. Комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре, называется
15. Технический прием в волейболе – это
- а) система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач
 - б) место действия игроков
 - в) форма деятельности, выраженная в тактических настроениях
 - г) начальное расположение игроков
16. Техника игры в волейбол состоит из
- а) техники защиты
 - б) техники поведения
 - в) техники управления
 - г) техники нападения
17. Техника владения мячом в волейболе – это
- а) подача
 - б) передача

- в) блок
 - г) нападающий удар
18. К технике владения мячом в волейболе относятся
- а) блок против прямого нападающего удара
 - б) передача мяча
 - в) прием подачи мяча двумя руками снизу
 - г) верхняя прямая подача мяча
19. Техника перемещений в волейболе включает
- а) бег
 - б) стартовые стойки
 - в) скачок
 - г) блок
20. К технике владения мячом в волейболе относят
- а) верхнюю прямую подачу
 - б) прием подачи мяча одной рукой снизу
 - в) передачу мяча двумя руками сверху
 - г) нижнюю боковую подачу
21. Техника защиты в волейболе включает технику
- а) владения мячом
 - б) перемещений
 - в) противодействий
 - г) нападающего удара
22. Техника противодействий в волейболе включает
- а) нападающий удар
 - б) блок
 - в) прием мяча двумя руками снизу
 - г) прием мяча двумя руками сверху
23. Техника защиты в волейболе включает в себя
- а) прием нападающего удара
 - б) подачи
 - в) блокирование
 - г) прием подач
24. Техника нападения в волейболе включает в себя
- а) перемещения
 - б) передачу сверху двумя руками
 - в) прием подач
 - г) нападающий удар
25. При игре в волейбол игроки осуществляют следующие технические действия
- а) прием нападающего удара снизу двумя руками
 - б) подача ногой
 - в) передача сверху двумя руками
 - г) ловля и бросок мяча
26. Действие, совершаемое волейболистом в пределах своего поля, при котором мяч перемещается от одного игрока команды к другому называется
27. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется
28. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара – это

29. Технический прием атаки в волейболе, заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки – это
30. Технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника – это

Тест №8

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. В баскетбол играют

- а) 2 команды по 4 человека
- б) 2 команды по 5 человек
- в) 2 команды по 6 человек
- г) 2 команды по 7 человек

2. Цель игры в баскетбол

- а) забросить мяч в корзину соперника
- б) не дать мячу упасть в зону штрафных бросков
- в) забросить мяч в собственную корзину
- г) вести мяч от собственной корзины к корзине соперника за минимально возможное время

3. Баскетбольный мяч в игре можно

- а) передавать
- б) отбивать
- в) катить
- г) нести

4. Перемещение мяча в баскетболе можно осуществлять

- а) проносом
- б) броском
- в) передачей
- г) ведением

5. Победителем игры в баскетбол становится команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода или, если необходимо, дополнительного (-ых) периода (-ов):

- а) набрала меньшее количество очков
- б) набрала меньшее количество фолов
- в) набрала большее количество трехочковых попаданий в кольцо
- г) набрала большее количество очков

6. Игровая площадка для баскетбола имеет размеры

- а) 9×6 м (7×5 м)
- б) 14×9 м (12×8 м)
- в) 18×12 м (16×10 м)
- г) 28×15 м (26×14 м)

7. Игровая площадка в баскетбол имеет

- а) центральную линию
- б) две лицевые линии
- в) промежуточные линии
- г) линии штрафного броска

8. Вес баскетбольного мяча составляет

- а) 220-283 г
- б) 312-390 г
- в) 567-650 г
- г) 870-950 г

9. Игра в баскетбол состоит из

- а) двух периодов по 20 минут
- б) трех периодов по 15 минут
- в) четырех периодов по 15 минут
- г) четырех периодов по 10 минут

10. При игре в баскетбол, если по окончании игрового времени четвертого периода счет ничейный, то

- а) назначаются штрафные броски
- б) игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 20 минут
- в) устанавливается «ничья»
- г) игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете

11. Для всех игр в баскетбол команда, стоящая в расписании первой

(команда-хозяин) имеет право

- а) выбора мяча
- б) выбора корзины и скамейки команды
- в) выбора цвета формы
- г) на все, названное выше

12. При игре в баскетбол команды должны поменяться корзинами

- а) перед вторым периодом
- б) перед третьим периодом
- в) перед четвертым периодом
- г) перед каждым периодом

13. Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет

- а) пяти игроков
- б) шести игроков
- в) семи игроков
- г) восьми игроков

14. Игра в баскетбол официально начинается

- а) спорным броском в любом круге на площадке
- б) штрафным броском
- в) вбрасыванием мяча из-за лицевой линии
- г) спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих

15. В баскетболе мячом играют

- а) руками и ногами
- б) руками и головой
- в) только руками
- г) руками и туловищем

16. Нарушением в баскетболе является

- а) бежать с мячом
- б) отбивать мяч
- в) вести мяч
- г) бить по мячу кулаком

17. Считается нарушением в баскетболе следующее

- а) блокировать мяч любой частью ноги
- б) преднамеренно бить по мячу ногой
- в) передавать мяч
- г) бросать мяч

18. В баскетболе мяч считается заброшенным в кольцо, когда мяч
- а) заходит в корзину снизу
 - б) попадает в щит
 - в) заходит в корзину сверху и проходит через нее
 - г) ударяется о кольцо и не проходит через корзину
19. К правильным выражениям в баскетболе относятся
- а) за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко
 - б) за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается 2 очка
 - в) если Игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются Капитану соперников
 - г) за мяч, заброшенный из-за 3-очковой линии, засчитывается 3 очка
20. Ведение мяча в баскетболе заканчивается в тот момент, когда Игрок
- а) касается мяча одновременно двумя руками
 - б) отбивает мяч в пол и касается мяча опять одной рукой
 - в) допускает задержку мяча в одной руке
 - г) допускает задержку мяча в двух руках
21. Тыловая зона команды в баскетболе включает в себя
- а) корзину этой команды
 - б) корзину команды соперника
 - в) лицевую часть щита, к которой крепится собственная корзина
 - г) часть площадки, ограниченную лицевой линией за своей корзиной команды, боковыми линиями и центральной линией
22. Передовая зона команды в баскетболе включает
- а) корзину команды соперника
 - б) собственную корзину команды
 - в) часть площадки, ограниченную лицевой линией за своей корзиной команды боковыми линиями и центральной линией
 - г) часть площадки, ограниченную лицевой линией за корзиной соперника, боковыми линиями и краем центральной линии
23. В баскетболе, когда Игрок получает контроль над «живым» мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение
- а) 24 секунд
 - б) 40 секунд
 - в) 54 секунд
 - г) 60 секунд
24. Игрок в баскетбол, который совершил пять фолов (персональных и/или технических)
- а) получает очередное предупреждение и продолжает играть
 - б) наказывается штрафным очком и продолжает играть
 - в) должен быть проинформирован об этом и продолжает играть
 - г) должен быть проинформирован об этом и немедленно удален из игры
25. Штрафной бросок в баскетболе – это возможность, предоставляемая Игроку
- а) набрать 1 очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
 - б) набрать 2 очка броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
 - в) набрать 3 очка броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
 - г) овладеть спорным мячом и начать атаку кольца соперника
26. На вывод мяча из тыловой зоны (зоны защиты) в баскетболе отводится
- а) 50 сек
 - б) 8 сек
 - в) 24 сек

- г) 30 сек
27. На вбрасывание мяча в баскетболе отводится
- а) 5 сек
б) 15 сек
в) 24 сек
г) 30 сек
28. На исполнение штрафного броска в баскетболе отводится
- а) 5 сек
б) 15 сек
в) 24 сек
г) 30 сек
29. Лимит командных фолов в баскетболе достигает пределов, если у команды фолов
- а) 4
б) 5
в) 7
г) 8
30. Во время игры в баскетболе можно делать замен
- а) 5
б) 8
в) 10
г) сколько угодно

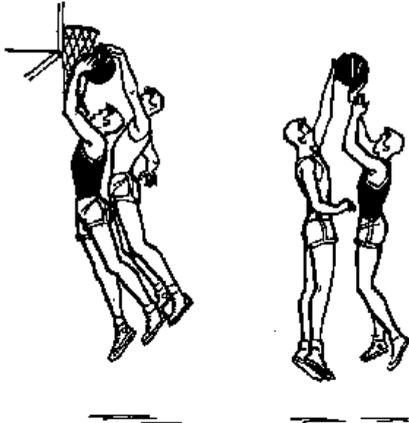
Тест №9

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп. Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Прием в баскетболе, с помощью которого Игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки – это
2. Прием в баскетболе, дающий возможность Игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении – это
3. Соответствие между разделами техники и техническими приемами в баскетболе
- | | |
|--|-------------------|
| а) техника владения мячом | 1) подача мяча |
| б) техника овладения мячом и противодействия | 2) вырывание мяча |
| | 3) передачи мяча |
4. Соответствие между разделами техники и техническими приемами в баскетболе
- | | |
|--|-------------------|
| а) техника владения мячом | 1) броски мяча |
| б) техника овладения мячом и противодействия | 2) скачок |
| | 3) выбивание мяча |
5. Соответствие между видами и разделами техники в баскетболе
- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| а) техника нападения в баскетболе | 1) техника взаимодействия |
| б) техника защиты в баскетболе | 2) техника владения мячом |
| | 3) техника противодействия |
6. Соответствие между видами техники и техническими приемами в баскетболе
- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| а) техника нападения в баскетболе | 1) ведение мяча |
| б) техника защиты в баскетболе | 2) приземление мяча |
| | 3) перехват мяча |
7. На иллюстрации баскетбола изображена техника ...

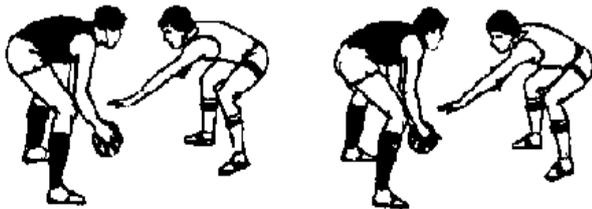


8. На иллюстрации баскетбола изображена техника



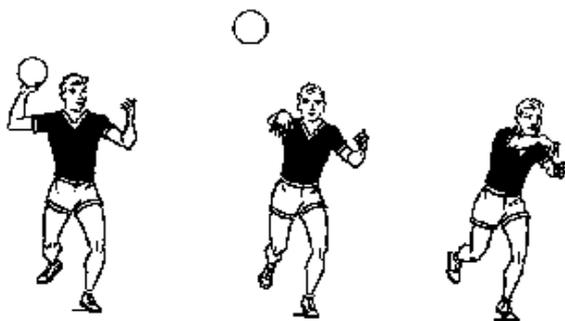
- а) вырывания мяча
- б) штрафного броска
- в) ведения мяча
- г) накрывания мяча при броске

9. На иллюстрации баскетбола изображена техника



- а) параллельной стойки защитника
- б) перпендикулярной стойки защитника
- в) ведения мяча
- г) накрывания мяча при броске

10. На иллюстрации баскетбола изображена техника



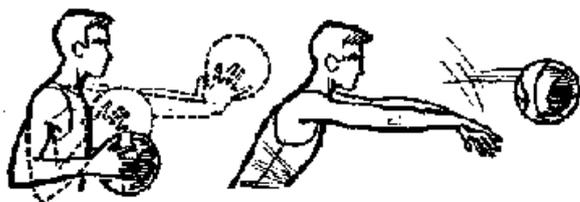
- а) передачи одной рукой от плеча
- б) штрафного броска
- в) ведения мяча
- г) вырывания мяча

11. На иллюстрации баскетбола изображена техника



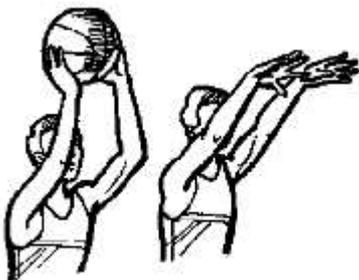
- а) передачи одной рукой от плеча
- б) передачи одной рукой сверху
- в) передачи одной рукой снизу
- г) приема мяча

12. На иллюстрации баскетбола изображена техника



- а) передачи мяча снизу
- б) передачи мяча сверху
- в) передачи мяча от груди
- г) приема мяча

13. На иллюстрации баскетбола изображена техника



- а) передачи мяча снизу
- б) передачи мяча сверху
- в) передачи мяча от груди
- г) приема мяча

14. На баскетбольной игровой площадке нанесены

- а) трехсекундные зоны
- б) косые линии
- в) точка вбрасывания
- г) трехочковые линии

15. Игрок в баскетболе должен

- а) блокировать соперника
- б) препятствовать передвижению соперника, выставляя бедро
- в) накрывать бросок соперника
- г) толкать соперника

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. в	41. б, в, г	81. а-2, б-1, в-3	121. а, б, в	161. а, б, в
2. а, б	42. а, б, г	82. а, б, г	122. б	162. а
3. б, г	43. а-2, б-5, в-1, г-3	83. а, б, г	123. б	163. а, б, в
4. б	44. б, в, г	84. а, б, г	124. в	164. а, б, в
5. б, в, г	45. а-3, б-4, в-1, г-5	85. а, в, г	125. а, в	165. а, б, в
6. а, б, г	46. а, в, г	86. а, б, в	126. б	166. а, г
7. б	47. а, б, г	87. б, в, г	127. в, г	167. а, б
8. г	48. а, в, г	88. Б	128. а, б, в	168. а, б, в
9. а	49. а-2; б, в-3, 4; г-1	89. в	129. а-4, б-1, в-2	169. а, б, в
10. в	50. а, б, в	90. а, в, г	130. в	170. а, в
11. а, б, в	51. б, в, г, д, е, ж	91. а, в	131. а-3, б-4, в-1	171. а, б, в
12. а, б, в	52. а, в, г	92. Г	132. а-2, б-3, в-4, г-1	172. а, б
13. а, б, г	53. б	93. а, б, г	133. а, б, г	173. а, б, в
14. б, в	54. а-1, б-2, в-3	94. а, б, г	134. б, в, г	174. а, б
15. а, в, г	55. б	95. а, б, в	135. а-1, б-3	175. а, б, в

16. б	56. а, б, в	96. а, б, в	136. а, б, г	176. а, б, в
17. а	57. б, в, д	97. Б	137. а, г	177. б
18. б, в, г	58. а, б, в	98. а, б	138. , г	178. а, в, г
19. б, в	59. а, в, г	99. б, в	139. б, г	179. б, в, г
20. а, в, г	60. б, в, г	100. а-3,б-2,в-4,г-1	140. б, г	180. а, б, г
21. б, в, г	61. а, в, г	101. б	141. б, г	181. б
22. а, б, г	62. б, г	102. В	142. а, в	182. а
23. а, б, в	63. а, б, г	103. а-3,б-4,в-2,г-5,д-1	143. а, в, г	183. а, в, г
24. а, б, в	64. б	104. б, в, г	144. а-4, б-5, в-2, г-1	184. а, б, г
25. б, в, г	65. г	105. а, б, в, г	145. а-4, б-1, в-2, г-5	185. б, в, г
26. б, в, г	66. а, б, в	106. Б	146. б, в	186. а, в, г
27. а, в, г	67. а, в, г	107. а, в, г	147. а, б	187. а, в
28. а	68. а, б, в	108. б, г	148. а	188. а, б, г
29. б	69. б, в, г	109. а-2, б-1, в-4, г-5	149. в	189. а-2, б-4, в-3
30. а, б, в	70. а, б, г, д	110. а, б, г	150. в	190. а-3,б-5,в-1,г-4
31. б, в	71. а, б, в	111. а, б, г	151. в	191. а-3, б-1, в-2
32. г	72. а, в, г	112. а-2, б-4, в-3, г-1	152. б	192. а-1,б-3
33. а-3, б-1	73. а, б	113. б, г	153. г	193. б
34. а-4, б-1, в-2	74. 1-б, 2-г, 3-в, 4-а	114. а-4, б-3, в-2	154. а	194. а, г
35. 2-а, 3-б	75. а, б, г	115. б, в	155. а, б, г	195. б
36. а, б, г	76. Б	116. б, г	156. а	196. б, г
37. 1-б, 2-а, 3-б, 4-г	77. а, б, г	117. а, в, б	157. а, б	197. г
38. а, б	78. а, в, г	118. а, б, г	158. а, б, г	198. б, в, г
39. а, б, г	79. а, б, в	119. а, б, г	159. а, б, в	199. в
40. а, б, г	80. а, в, г	120. б	160. а, б	200. б

2. Легкая атлетика

1. б, в	31. а	61. а, б, г	91. а	121. б, в
2. в	32. а, б	62. а, б, г	92. А	122. а, г
3. б	33. в	63. г	93. б, в	123. а
4. г	34. а	64. а, б, в, д, е, ж, з, и	94. г	124. а
5. в	35. б, в	65. б	95. Б	125. а, б
6. а	36. в, г	66. в	96. Г	126. в
7. а	37. а, г	67. а	97. А	127. б
8. а	38. б	68. Б	98. а, б, г	128. а
9. а	39. в	69. г	99. а, в, г	129. в
10. а, б	40. а	70. а, б, г	100. б, в, г	130. а, б, в

11. б, в, г, д	41. б, в	71. б, в, г	101. г	131. а
12. а	42. в	72. б, в, г	102. а, б, в, г, е	132. б
13. а, б, г	43. б	73. г	103. а, б, г, д, е, ж, з	133. а, в, г
14. а, б	44. б	74. б	104. б	134. а, б
15. в, г	45. а, в	75. а, б, в	105. б	135. а-3, б-1, в-2, г-4
16. г	46. б, в	76. а, в	106. б, в	136. а, б, в
17. а, б	47. а, б	77. а, б, г	107. а	137. б
18. в	48. а, в, г	78. в	108.	138. б
19. б	49. а, б, г, д	79. е	109. а, б	139. г
20. б	50. а, в	80. б	110. а, б, в, г	140. а-5, б-4, в-3, г-2
21. в	51. б, д	81. б	111. а, б	141. а-1, б-2, в-3
22. а, б, в, г	52. а	82. б	112. 1-д, 3-а, 2-б, 4-г, 5-е	142. а, б, в, г
23. б, в, г, д	53. б	83. г	113. 1-а, б-4, в-5, г-2	143. г
24. а, б	54. г	84. а, б	114. а, б	144. в
25. а, б, в, г, д	55. б, г	85. а, г	115. а, б	145. а
26. а	56. в	86. б, в	116. а, б, г	146. а, б
27. а, б, в	57. г	87. б, в, г	117. б	147. а, б
28. в	58. а, в, г	88. б	118. в	148. г
29. в	59. г	89. а, б	119. б, в	149. а
30. в	60. а, б, г	90. б, в	120. а	150. а

3. Спортивные и подвижные игры

1. а	46. в	91. а, б	136. а, б, г
2. б	47. а-3, б-2, в-4	92. б	137. в
3. а, б, в, г	48. а-1, б-2	93. б	138. г
4. а, б, в	49. б, в, г	94. б, в, г	139. г
5. а, б, в	50. б, г	95. техника игры	140. б
6. а	51. а, в	96. а	141. б
7. б	52. в	97. а, г	142. а
8. 1-г, 2-в, 3-а, 4-б	53. б	98. а, б, г	143. г
9. 1-а, 2-г, 3-в, 4-б	54. б	99. б, г	144. в
10. а-2, б-1, в-3, г-5	55. партия, сет	100. а, б, в	145. а, г
11. а-3, б-4, в-5, г-2	56. б	101. а, в, г	146. а, б
12. а-4, б-3, в-1	57. а	102. б, в	147. в
13. а-2, б-5, в-3, г-1	58. г	103. б, в, г	148. а, в, г
14. а-3, б-4, в-1	59. а, в, г	104. а, в, г	149. а, в, г
15. а-4, б-1, в-5, г-2	60. б, в	105. а, б, г	150. а, в, г
16. а-1, б-3, в-5, г-4	61. в	106. а, в	151. а, г
17. а-3, б-4, в-1	62. в	107. передача мяча, пас	152. а
18. а-3, б-2	63. б	108. подача мяча	153. г
19. б, г, д	64. г	109. передача мяча, пас	154. а
20. а, г, д	65. б, в	110. нападающий удар	155. б
21. а	66. в, г	111. блок, блокирование	156. а
22. в	67. а, г	112. тактика игры	157. а
23. а, г	68. а	113. а-1, б-3	158. а
24. в	69. а	114. а	159. г
25. волейбол	70. а, г	115. а-4, б-3, в-1	160. передача мяча
26. г	71. а, б, г	116. г	161. ведение мяча
27. б	72. б	117. а	162. а-3, б-2
28. в	73. б	118. а	163. а-1, б-3
29. б	74. в	119. а	164. а-2, б-3
30. в	75. б	120. а	165. а-1, б-3
31. б	76. б	121. а	166. ведение мяча
32. б	77. г	122. а-3, б-2, в-1	167. г
33. г	78. б	123. а-2, б-1, в-4	168. а
34. в	79. б	124. б, в	169. а
35. а, в, г	80. а	125. б, в	170. в
36. а	81. г	126. б, в	171. в
37. б	82. г	127. б, в	172. б
38. б	83. в	128. а, б, в	173. а, б, г
39. г	84. б	129. б	174. в
40. в	85. г	130. б	175. а, б
41. б	86. а-2, б-1, в-4	131. а	176. а

42. а, г	87. б	132. а, б, в	177. а, б
43. а	88. а, в	133. б, в, г	178. а
44. а	89. а, б, в	134. г	179. а, б, в
45. а, в	90. а, б	135. г	180. а

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту (м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В виси поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема программы	Количество часов		
		2 курс	3 курс	4 курс
Введение				
1.	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	4	2
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции				
2.	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения	4	2	2
3.	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	2	2
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега				
4.	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	2	2
5.	Техника бега на средние дистанции	2	2	2
6.	Техника бега на длинные дистанции	4	4	2
Тема 1.3. Гимнастика				
7.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2	4	2
8.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	2	2
9.	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие.	2	2	3
10.	Разучивание зачетной акробатической комбинации.	2	2	
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол				
12.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	2	-
13.	Прием, передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	4	2	4
14.	Прием передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	4	2	4
15.	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху	2	2	-
16.	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания	2	2	-
17.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите	2	2	2
18.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении	2	2	2
Тема 2.2. Волейбол				
19.	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	2	-	2
20.	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	-	4
21.	Техника приема мяча после подачи	2	2	-

22.	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	4	2	-
23.	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2	2	-
24.	Прямой нападающий удар, блокирование	2	2	2
25.	Тактика игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения	2	2	2
26.	Отработка навыков игры «Волейбол»	2	4	2
27.	Зачет (Дифференцированный зачет)	4	3	2
ИТОГО (по курсам):		66	57	45
ИТОГО:		168		

3.4. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Раздел/Тема программы	Форма задания	Форма контроля	Количество часов		
				2 курс	3 курс	4 курс
1.	Введение	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	2	2	2
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Письменная работа	2	2	-
2	Легкая атлетика	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	2	2	2
		Составление и выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий / Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	Письменная работа	12	8	8
3	Гимнастика	Доклад (презентация) на заданную тему.	Доклад (презентация)	4	4	2
		Составление комплекса упражнений на заданную тему.	Письменная работа	6	6	5
4	Спортивные игры	Реферат (презентация) на заданную тему	Реферат (презентация)	8	4	4
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Изучить все тонкости правил игры, составить и выполнить комплекс упражнений:	Письменная работа, тест	30	29	22

		- баскетбол; - волейбол; - мини-футбол				
			Всего:	66	57	45

3.5. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица контрольных практических заданий для проведения дифференцированного зачета по дисциплине физическая культура и определения оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

- 1.Современные системы оздоровительной физической культуры.
- 2.Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
- 4.Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.

5. История возникновения и развития комплекса ГТО;
6. Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
7. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
8. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
9. Общая характеристика и классификация лёгкой атлетики.
10. Легкая атлетика как развития двигательных качеств.
11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
12. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
13. Правило передачи эстафетной палочки.
14. Общая характеристика и классификация гимнастики.
15. Влияние осанки на здоровье человека.
16. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
17. История возникновения и развитие баскетбола в России.
18. Современные - основные правила игры в баскетбол.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные - основные правила игры в волейбол.
21. История возникновения и развитие мини-футбола в России.
22. Современные - основные правила игры в мини-футбол.
23. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
24. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
25. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол, стрейчинг и др.).