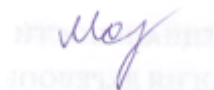


**Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕН  
на заседании предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель предметно-цикловой комиссии



/Малкова С.Л./

Протокол № 9 от «23» мая 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора БПОУ ВО  
«Вологодский строительный колледж»  
№ 255–УД от 20.06.2017

**Комплект контрольно-оценочных средств**

по учебной дисциплине **Физическая культура**

Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

**Разработчик:** преподаватель  
Корепина Елена Александровна  
Белякова Ирина Викторовна

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.</b>	<b>3</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.</b>	<b>4</b>
<b>3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>	<b>5</b>
<b>3.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.</b>	<b>5</b>
<b>3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.</b>	<b>6</b>
<b>3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.</b>	<b>83</b>
<b>3.4. ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.</b>	<b>84</b>
<b>3.5. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.</b>	<b>86</b>

## 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине «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 дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании программы учебной дисциплины «Физическая культура». Используемые оценочные средства представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценочные средства

Разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство	
	Текущий контроль	Промежуточный контроль
<b>Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<b>Тестовое задание №1</b> «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». <b>Тестовое задание №2</b> «Социально-биологические основы физической культуры». <b>Тестовое задание №3</b> «Основы здорового образа жизни студента». <b>Тестовое задание №4</b> «Основы методики физического воспитания». <b>Тестовое задание №5</b> «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». <b>Тестовое задание №6</b> «Массовый спорт, спорт высших достижений, профессионально-прикладная физическая подготовка». <b>Тестовое задание №7</b> «Лечебная физическая культура». <b>Тестовое задание №8</b> «Реферат». «Презентация».	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Тестовое задание №1</b> - подтягивание в висе хватом сверху – юноши; - поднятие туловища (пресс) – девушки. <b>Тестовое задание №2</b> прыжок в длину с места. <b>Тестовое задание №3</b> челночный бег 9х9х15х15. <b>Тестовое задание №4</b> «6-ти минутный бег».	
<b>Тема3. Легкая атлетика</b>	<b>Тестовое задание №1</b> «Характеристика легкой атлетики как вида спорта». <b>Тестовое задание №2</b> «Правила соревнований по легкой атлетике». <b>Тестовое задание №3</b> «Техника легкоатлетических видов».	

	<b>Тестовое задание №4</b> «Реферат». «Презентация».	
<b>Тема № 4.</b> <b>Спортивные и</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Тестовое задание №1</b> «Спортивные и Подвижные игры общие вопросы» <b>Тестовое задание №2</b> «Волейбол» <b>Тестовое задание №3</b> «Баскетбол» <b>Тестовое задание №4</b> «Бадминтон» <b>Тестовое задание №5</b> «Реферат» «Презентация»	
<b>Тема № 6. Лыжная</b> <b>подготовка</b>	<b>Тестовое задание №1</b> «Общие вопросы лыжного спорта» <b>Тестовое задание №2</b> «Основы техники передвижения на лыжах» <b>Тестовое задание №3</b> «Реферат» «Презентация»	
		<b>Дифференцир</b> <b>ованный зачет</b>

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения студентами физических нормативов.

Таблица 2 - Контроль и оценка результатов обучения

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b> <b>результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры
Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных преподавателем	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий демонстрация правильного преодоления естественных препятствий

Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством	демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий демонстрация правильного преодоления естественных препятствий
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	выполнение контрольных нормативов
<b>Знания</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Критерии оценки

Предметом оценки освоения дисциплины являются личностные, метапредметные и предметные умения, знания. Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице 3.

Таблица 3- Типы заданий и критерии оценки

№	Тип (вид) задания	Критерии оценки
1	Тесты	Таблица 4 Шкала оценки образовательных достижений
2	Сдача нормативов	Таблица 5 Показатели оценки устных ответов
3	Проверка рефератов, творческих работ, презентаций, самостоятельных работ	Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы.

Таблица 4- 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 5 - Показатели оценки устных ответов

«5»	за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающиеся легко ориентируются, за умение связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа.
«4»	если студент полно освоил материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеют отдельные недостатки.
«3»	если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения.
«2»	если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.
«1»	за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать

### 3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности и общества. В средних специальных учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и является важным компонентом целостного развития личности и профессиональной подготовки студентов. Учебной программой по физической культуре предусмотрена общая физическая подготовка, получение практических умений в базовых видах спорта, освоение теоретических и методических основ физической культуры и здорового образа жизни. Контроль успеваемости студентов осуществляется путем приема у студентов контрольных нормативов по общей физической подготовленности, определения уровня технической подготовленности занимающихся в базовых видах спорта, тестирования теоретических и методических знаний.

В настоящем учебно-методическом пособии содержатся тестовые задания для определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура». Предложенные программно-дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием, тестируемым заключением на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

В данном пособии представлены тесты по общей характеристике физической культуры; социально-биологическим основам физической культуры; здоровому образу жизни студента; основам методики физического воспитания; врачебно-педагогическому контролю и самоконтролю занимающихся физическими упражнениями и спортом; массовому спорту; профессионально-прикладной физической подготовке; лечебной физической культуре; общей характеристике легкой атлетики как вида спорта, ее истории; основам техники легкоатлетических видов спорта; технике

спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний; подвижным и спортивным играм (основам волейбола, баскетбола а); истории лыжного спорта; подготовке лыжного инвентаря и основам техники передвижения на лыжах.

Настоящие тесты составлены с учетом инструктивных и методических материалов, определяющих основную направленность содержания учебных занятий по физической культуре в средних профессиональных учебных заведениях в соответствии с Государственными образовательными стандартами.

## **1 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

#### **Тестовое задание № 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) реадaptация
  - 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 гармоническое 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

## 1.2 Социально-биологические основы физической культуры

### Тестовое задание № 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. Организм человека – это
  - а) трудящийся общественный индивид
  - б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система
  - в) фенотип
  - г) экологический субъект
2. С биологической точки зрения физическая подготовка представляет собой процесс
  - а) направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям
  - б) акселерация
  - в) увеличения в организме количества мышц
  - г) воспитания характера человека
3. Глубина происходящих в организме физиологических и биохимических изменений зависит от
  - а) названия физических упражнений
  - б) интенсивности и продолжительности выполняемых упражнений
  - в) количества повторений упражнений
  - г) продолжительности и характера интервалов отдыха между повторениями упражнений
4. Процесс адаптации организма к воздействию физических нагрузок имеет фазный характер, в котором выделяют
  - а) досрочный этап адаптации
  - б) срочный этап адаптации
  - в) долговременную адаптацию
  - г) переменный этап адаптации
5. При систематическом выполнении значительных по объему и интенсивности статических и динамических упражнений происходит
  - а) увеличение массивности костей
  - б) увеличение хрупкости костей
  - в) повышение количества минералов в костях
  - г) формирование выраженных утолщений и костных выступов в местах прикрепления мышц
6. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями
  - а) вызывают деформацию скелета
  - б) укрепляют позвоночник
  - в) способствуют расширению грудной клетки
  - г) способствуют замедлению старения костей
7. Чрезмерные физические нагрузки могут способствовать
  - а) истончению суставных хрящей
  - б) появлению функциональных ограничений подвижности в суставах
  - в) общему укреплению скелета
  - г) уменьшению подвижности в суставах
8. Физическое бездействие может привести к
  - а) уменьшению мышечной массы тела
  - б) увеличению жировой массы тела
  - в) разрыхлению суставного хряща
  - г) увеличению массивности костей
9. В результате физических тренировок происходит
  - а) повышение прочности сухожилий
  - б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям
  - в) увеличения объема мышечных волокон
  - г) увеличение количества сухожилий
10. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую систему заключается в
  - а) общем сужении кровеносных сосудов
  - б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов
  - в) увеличении мощности миокарда левого желудочка сердца
  - г) увеличении числа эритроцитов и содержания гемоглобина в крови
11. Физическая тренировка влияет на показатели работы сердечно-сосудистой системы, при этом
  - а) систолический (ударный) объем крови у тренированного спортсмена снижается
  - б) минутный объем крови при интенсивной мышечной деятельности у спортсменов сильно увеличивается
  - в) в процессе спортивных тренировок частота пульса в покое со временем становится реже
  - г) увеличивается масса и объем сердца
12. Под воздействием физических тренировок
  - а) увеличивается подвижность грудной клетки

- б) уменьшается дыхательный объем
  - в) увеличивается активность выделительной функции
  - г) возрастает жизненная емкость легких
13. Температура тела при выполнении физической работы
- а) несколько повышается
  - б) несколько понижается
  - в) остается на том же уровне
14. Физическое развитие – это
- а) определенные стороны двигательных возможностей человека
  - б) комплекс морфо-функциональных показателей развития организма
  - в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека
  - г) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее совершенствование организма
15. Человеческий организм, как биологический субъект, способен к
- а) саморазвитию
  - б) самовоспроизведению
  - в) саморегуляции
  - г) самоотторжению
16. Взаимодействие органов и систем организма человека обеспечивается следующими механизмами
- а) мышечным
  - б) нервным
  - в) гуморальным
  - г) сосудистым
17. Материальную и информационную преемственность родителей и потомков обеспечивает
- а) рождение
  - б) внутриутробное развитие
  - в) онтогенез
  - г) оплодотворение
18. Найдите соответствие между видами генов и их характеристиками
- |                      |   |
|----------------------|---|
| а) пластичные гены   | 1) стабильно проявляются при любых условиях среды |
| б) непластичные гены | 2) не наследуются от родителей                    |
|                      | 3) реагируют изменением проявления признаков      |
19. Найдите соответствия между факторами и их содержанием
- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| а) абиотические факторы  | 1) воздействия живых существ |
| б) биотические факторы   | 2) воздействия человека      |
| в) антропогенные факторы | 3) свойства экосистем        |
|                          | 4) свойства неживой природы  |
20. Найдите соответствия между названием наук и их содержанием
- |               |  |
|---------------|--|
| а) анатомия   | 1) изучает взаимоотношения организмов и среды во всем их разнообразии                          |
| б) физиология | 2) изучает морфологию человеческого организма  |
|               | 3) изучает закономерности функционирования клеток, тканей, органов, систем и организма в целом |
21. Человеческий организм состоит из
- а) тела (сомы)
  - б) внутренних органов
  - в) диссимилиации
  - г) внутренней среды
22. Поставьте уровни организации человеческого организма в порядке возрастания
- а) ткань
  - б) орган
  - в) клетка
  - г) система органов
23. К правильным высказываниям об опорно-двигательном аппарате относятся следующие
- а) включает костную и мышечную системы
  - б) основная функция – опора и перемещение тела и его частей в пространстве
  - в) включает мышечную и лимфатическую системы
  - г) основная функция – защита организма от всего генетически ему чужеродного
24. Костная система включает
- а) грудную клетку

- б) череп
  - в) печень
  - г) позвоночный столб
25. К костям пояса нижних конечностей относятся кости
- а) большеберцовая
  - б) бедренная
  - в) лучевая
  - г) тазовая
26. К костям пояса верхних конечностей относятся
- а) малоберцовая кость
  - б) локтевая кость
  - в) лопатка
  - г) ключица
27. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде
- а) повышения эластичности связок
  - б) увеличения массивности костей
  - в) уменьшения количества мышечных клеток
  - г) увеличения мышечной массы
28. Определите положение мышц
- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| а) четырехглавая мышца бедра | 1) голень           |
| б) прямая мышца живота       | 2) бедро спереди    |
| в) икроножная мышца          | 3) туловище сзади   |
| г) трапецевидная мышца       | 4) ягодица          |
|                              | 5) туловище спереди |
29. При занятиях физической культурой происходит
- а) гипотрофия сердца
  - б) увеличение количества эритроцитов в крови
  - в) увеличение содержания гемоглобина в крови
  - г) общее расширение кровеносных сосудов
30. Определите положение мышц
- |                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| а) плечелучевая           | 1) плечо сзади   |
| б) двуглавая мышца плеча  | 2) бедро спереди |
| в) трехглавая мышца плеча | 3) предплечье    |
| г) двуглавая мышца бедра  | 4) плечо спереди |
|                           | 5) бедро сзади   |

### 1.3. Основы здорового образа жизни студента

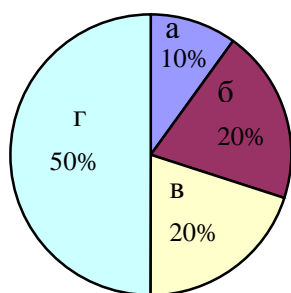
#### Тестовое задание № 3

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 концепцию здоровья входит здоровье
  - а) психическое
  - б) тактическое
  - в) социальное
  - г) соматическое (физическое)
2. Для здорового организма характерно
  - а) нормальная адаптация
  - б) соответствующая регуляция гомеостаза
  - в) высокий уровень акселерации
  - г) уровень физического развития в пределах среднестатистической нормы
3. К признакам здоровья относят
  - а) отсутствие дефектов развития

- б) отсутствие резервных возможностей организма
  - в) устойчивость к действию повреждающих факторов
  - г) отсутствие заболеваний
4. Сопоставьте внешние и внутренние факторы, влияющие на здоровье человека, с их удельным весом



- 1) образ жизни
- 2) деятельность органов здравоохранения
- 3) генетика человека
- 4) состояние окружающей среды

5. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть
- а) самосохранение
  - б) карьера
  - в) подчинение правилам культуры и быта
  - г) получение удовлетворения от табакокурения
6. К составляющим здорового образа жизни относят
- а) выбор профессии
  - б) рациональное питание
  - в) выполнение требований гигиены и закаливания
  - г) оптимальную двигательную активность
  - д) отказ от вредных привычек
  - е) культуру сексуального поведения
  - ж) организацию рационального режима труда и отдыха
7. Принципы рационального питания
- а) достижение энергетического баланса
  - б) сохранение правил хранения продуктов
  - в) ритмичность приема пищи
  - г) сбалансированность основных пищевых веществ
8. Для обеспечения энергетического баланса студентам гуманитарного ссуза, не занимающихся спортом высших достижений, необходимо ежедневно употреблять около
- а) 1000 ккал
  - б) 3000 ккал
  - в) 5000 ккал
  - г) 7000 ккал
9. Соответствие процентного употребления основных пищевых веществ в сутки
- |             |                  |
|-------------|------------------|
| а) белки    | 1) около 10-15 % |
| б) жиры     | 2) около 25-30 % |
| в) углеводы | 3) около 50-60 % |
|             | 4) около 80-90 % |
10. Оптимальное соотношение между основными пищевыми веществами (белки: жиры: углеводы)
- а) 1: 1: 2
  - б) 1: 1: 4
  - в) 2: 1: 1
  - г) 4: 1: 1
11. Значение белков пищи – это
- а) обеспечение пластических процессов
  - б) транспортировка веществ
  - в) защитная функция
  - г) растворение витаминов А, D, Е, К
12. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах
- а) макаронах
  - б) яйцах
  - в) говядине

- г) моркови
- д) молоке
- 13. Жиры необходимы для человека, т.к. они
  - а) являются источником энергии
  - б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран
  - в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов
  - г) являются основной составляющей гормонов
- 14. Пищевыми источниками углеводов являются
  - а) хлебобулочные изделия
  - б) рыба
  - в) конфеты
  - г) овощи
- 15. Минеральные вещества – неорганические соединения, которые, в первую очередь, служат структурными компонентами
  - а) жировых клеток
  - б) мышц
  - в) клеток крови
  - г) костей
- 16. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие как
  - а) никотин
  - б) липиды
  - в) цианид
  - г) мышьяк
- 17. К последствиям курения относят
  - а) разрушение зубной эмали
  - б) заболевания пищеварительного тракта
  - в) укрепление сосудов
  - г) облитерирующий эндартериит
- 18. Сигаретный дым
  - а) воздействует на слизистую оболочку желудка
  - б) вызывает бронхит
  - в) увеличивает объем мышечных волокон
  - г) вызывает сужение сосудов
- 19. При алкогольной зависимости у человека после принятого вечером алкоголя по утрам болит голова и ломит мышцы, такое состояние называется
  - а) дефицит адреналина
  - б) синдром абстиненции
  - в) тремор
  - г) гипокинезия
- 20. Со временем, из-за постоянного употребления алкоголя, подкорковые структуры головного мозга практически перестают вырабатывать
  - а) гликоген
  - б) ферменты
  - в) гормоны
  - г) эндоэтанол
- 21. В результате приема наркотиков
  - а) страдает печень
  - б) происходит химическая травма нервных клеток
  - в) нарушается деятельность почек
  - г) происходит гипертрофия миокарда
- 22. Признаками наркомании являются
  - а) психическое истощение
  - б) физическое совершенство
  - в) депрессия
  - г) бессонница и бледность
- 23. Правильный режим труда и отдыха подразумевает
  - а) рациональное распределение в течение дня основных физиологических потребностей человека
  - б) правильное чередование различных видов деятельности и отдыха
  - в) учет биологических ритмов

- г) прием анаболических стероидов
- 24. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать
  - а) физические качества
  - б) биологические ритмы
  - в) чередование физической и умственной работы
  - г) часы повышенной индивидуальной работоспособности
- 25. Личная гигиена – комплекс мероприятий по уходу за
  - а) кожей тела
  - б) волосами
  - в) рабочим кабинетом
  - г) одеждой и обувью
  - д) полостью рта
- 26. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение
  - а) нормального кожного дыхания
  - б) оптимального уровня температуры тела
  - в) достаточного газообмена организма с окружающей средой
  - г) закупорки выносящих протоков потовых желез
- 27. Гигиенические принципы закаливания
  - а) систематичность
  - б) выборность
  - в) постепенность
  - г) дозированность
- 28. Для закаливания используются
  - а) воздух
  - б) вода
  - в) ЛФК
  - г) солнце
- 29. Расположите закаливающие водой процедуры в порядке увеличения силы воздействия
  - а) купание
  - б) обтирание влажным полотенцем
  - в) душ
  - г) обливание водой
- 30. Закаливание солнцем способствует
  - а) повышению тонуса ЦНС
  - б) увеличению барьера защитной функции кожи
  - в) снижению ЧСС
  - г) образованию витамина D
- 31. Ведущая роль в процессе закаливания при контроле всех жизненно важных функций организма принадлежит
  - а) легким
  - б) центральной нервной системе
  - в) сердцу
  - г) выделительной системе
- 32. При закаливании воздушные ванны
  - а) укрепляют сосуды
  - б) повышают общий тонус
  - в) понижают количество эритроцитов
  - г) улучшают обменные процессы
- 33. К водным закаливающим процедурам относят
  - а) обливание водой
  - б) воздушные ванны
  - в) обтирание влажным полотенцем
  - г) купание
- 34. Закаливающий эффект при купании в водоеме заключается в
  - а) улучшении деятельности органов дыхания
  - б) сгорании жиров в организме
  - в) улучшении окислительно-восстановительных процессов
  - г) увеличении количества мышц
- 35. Баня (сауна) применяется для
  - а) снижения мышечного тонуса

- б) образования витамина Д
  - в) восстановления работоспособности
  - г) борьбы с утомлением
36. Соотнесите стадии стресса с реакцией организма
- а) стадия мобилизации 1) организм обладает повышенной и длительно сохраняющей способностью переносить действия стрессоров
  - б) стадия адаптации 2) возникает тревога в ответ на действие стрессора
  - в) стадия истощения 3) организм теряет значительную часть энергии, ослабевает иммунная система, возможно возникновение различных заболеваний
37. К способам быстрого снятия стресса относятся
- а) отрыв от повседневности
  - б) массаж
  - в) повышение нагрузки на работе
  - г) физические упражнения
38. Общие принципы преодоления стрессов
- а) учиться радоваться жизни
  - б) стремиться к разумной организованности
  - в) будьте максималистом
  - г) регулярно занимайтесь физическими упражнениями
39. Защититься от бытовых и профессиональных коллизий, которые встречаются у человека на жизненном пути, помогут
- а) уверенность в себе
  - б) культура межличностного общения
  - в) требовательность в достижении максимального результата
  - г) умение управлять своей психикой
40. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в
- а) организованных занятиях
  - б) период сна
  - в) самостоятельных занятиях
  - г) повседневной жизни
41. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют
- а) упражнения в течение учебного дня
  - б) утреннюю гигиеническую гимнастику
  - в) самостоятельные тренировки
  - г) групповые занятия с тренером
42. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения
- а) с придельными отягощениями
  - б) дыхательные
  - в) на растяжение мышц
  - г) на гибкость
43. Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей
- а) одной
  - б) трех
  - в) шести
  - г) девяти
44. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю
- а) 1
  - б) 2-3
  - в) 6-8
  - г) 12-14

## 1.4 Основы методики физического воспитания

### Тестовое задание № 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. В комплекс средств физического воспитания входят
  - а) технические средства
  - б) физиологические упражнения
  - в) оздоровительные силы природы
  - г) тренажеры
2. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения
  - а) физиологических
  - б) социологических
  - в) психологических
  - г) экологических
3. Техника физических упражнений – это
  - а) способ применения двигательных действий
  - б) отдельные стороны двигательных способностей человека
  - в) сбалансированная динамика физической нагрузки
  - г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача
4. Среди биомеханических характеристик отдельных движений различают
  - а) пространственные
  - б) временные
  - в) электростатические
  - г) динамические
5. К пространственным характеристикам движений относятся
  - а) траектория
  - б) направление
  - в) темп
  - г) амплитуда
6. По признаку физиологических зон мощности физические упражнения разделяют на упражнения
  - а) максимальной мощности
  - б) субмаксимальной мощности
  - в) умеренной мощности
  - г) минимальной мощности
7. В физическом воспитании используют технические средства по получению «срочной информации» о выполняемых действиях
  - а) скорости
  - б) темпе
  - в) величине усилий
  - г) физиологичности
8. Методы физического воспитания – это
  - а) морфофункциональные способности спортсмена
  - б) способы применения физических упражнений
  - в) способности выполнения максимальных усилий
  - г) техники выполнения отдельных движений
9. Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы
  - а) использования слова
  - б) обеспечения наглядности
  - в) строгой регламентации
  - г) соревнований
10. К методам обучения двигательным действиям относят метод
  - а) индивидуализации
  - б) целостно-конструктивного упражнения



- в) расчленено-конструктивный
- г) стандартизации

11. Найдите соответствия методов воспитания физических качеств и их характеристик

- |   |   |
|---|---|
| а) метод стандартно-непрерывного упражнения   | 1) повторное упражнение с многократно повторяющейся одной и той же нагрузкой с интервалами отдыха |
| б) метод переменного-непрерывного упражнения  | 2) непрерывная мышечная деятельность, осуществляемая в режиме с изменяющейся интенсивностью       |
| в) метод переменного-интервального упражнения | 3) непрерывная мышечная деятельность без изменения интенсивности нагрузки                         |
| г) метод стандартно-интервального упражнения  | 4) переменная нагрузка с различными интервалами отдыха  |

12. Сила – это способность человека

- а) противостоять утомлению
- б) преодолевать внешнее сопротивление
- в) выполнять движения с большой амплитудой
- г) управлять своими движениями

13. Выносливость – это способность организма

- а) выполнять движения в минимальной для данных условий промежутков времени
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам
- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление
- г) быстро разучивать новые движения

14. Соотнесите физические способности с их определениями

- |                 |   |
|-----------------|---|
| а) гибкость     | 1) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями |
| б) быстрота     | меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями  |
| в) выносливость | 2) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление  |
| г) сила         | 3) способность выполнять движения с большой амплитудой  |
| д) ловкость     | 4) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени   |
|                 | 5) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных упражнений                       |

15. К двигательным качествам человека относят

- а) подготовленность
- б) силу
- в) быстроту
- г) выносливость

16. К функциям физической культуры относят

- а) эмоционально-зрелищную
- б) коммуникативную
- в) воспитательную
- г) экономическую
- д) лечебную

17. Принципы физического воспитания – это

- а) отдельные стороны двигательных возможностей человека
- б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации
- в) способы использования физических упражнений
- г) морфологические характеристики спортсменов

18. Общесметодические принципы физического воспитания

- а) наглядности
- б) цикличности
- в) доступности
- г) сознательности

19. Специфические принципы физического воспитания

- а) индивидуализации
- б) чередования нагрузок и отдыха
- в) активности

- г) непрерывности
20. Найдите соответствия общеметодических принципов физического воспитания и их определений
- |                     |   |
|---------------------|---|
| а) сознательности   | 1) обеспечение для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений     |
| б) индивидуализации | 2) формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности                                   |
| в) наглядности      | 3) использование тренажерных устройств в педагогическом процессе                                      |
| г) доступности      | 4) привлечение органов чувств в процессе обучения   |
|                     | 5) оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся |
21. При реализации принципа непрерывности процесса физического воспитания учитываются дидактические правила
- а) «от простого к сложному»  
 б) «от освоенного к неосвоенному»  
 в) «от навыка к освоению»  
 г) «от знаний к умениям»
22. Формы динамики суммарной нагрузки
- а) волнообразная  
 б) линейно-восходящая  
 в) экстремальная  
 г) ступенчатая
23. Найдите соответствие фаз и характеристик работоспособности при физической нагрузке
- |                          |   |
|--------------------------|---|
| а) рабочая фаза          | 1) снижение работоспособности до исходного уровня после фазы суперкомпенсации     |
| б) фаза нормализации     | 2) выполнение нагрузки, снижение работоспособности                                |
| в) фаза суперкомпенсации | 3) повышение работоспособности до уровня, выше исходного                          |
| г) редуционная фаза      | 4) восстановление работоспособности после завершения нагрузки до исходного уровня |
|                          | 5) снижение работоспособности без выполнения нагрузки                             |
24. К средствам физического воспитания относят
- а) тренажерные устройства  
 б) физические упражнения  
 в) круговая тренировка  
 г) идеомоторные упражнения
25. Найдите соответствие между группами упражнений и их характеристиками по классификации по анатомическому признаку
- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| а) глобальные   | 1) работают все мышцы      |
| б) локальные    | 2) работают до 2/3 мышц    |
| в) региональные | 3) работают до 1/3 мышц    |
|                 | 4) работают более 2/3 мышц |
26. По признаку преимущественной направленности на воспитание физических качеств выделяют следующие группы упражнений
- а) плавательные  
 б) силовые  
 в) на выносливость  
 г) беговые
27. Классификация физических упражнений по характеру структуры двигательных актов
- а) упражнения на координацию движений  
 б) циклические упражнения  
 в) упражнения на гибкость  
 г) ациклические упражнения
28. В физическом воспитании выделяют специфические методы
- а) круговой тренировки  
 б) игровой

- в) строго регламентированного упражнения
  - г) глобальный
29. Цели физкультурно-спортивной деятельности
- а) барьерные
  - б) физкультурно-оздоровительные
  - в) игровые
  - г) коммуникативные
30. Формы самостоятельных занятий
- а) упражнения в течение учебного дня
  - б) утренняя гигиеническая гимнастика
  - в) разминка
  - г) самостоятельные тренировочные занятия

**1.5 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся  
физическими упражнениями и спортом  
Тестовое задание № 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. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются
  - а) определение и оценка функциональных возможностей
  - б) изучение заболеваемости и травматизма
  - в) контроль адекватности физических нагрузок
  - г) определение рациональности техники выполнения упражнений
3. Педагогический контроль выполняется с целью
  - а) показа техники выполнения упражнений
  - б) повышения эффективности учебно-тренировочных занятий
  - в) определения и формулировки принципов воспитания
4. У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя
  - а) выше
  - б) ниже
  - в) такая же
5. В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах
  - а) 20-30 ударов в минуту
  - б) 30-40 ударов в минуту
  - в) 60-80 ударов в минуту
  - г) 90-100 ударов в минуту
6. Методами исследования физического развития являются
  - а) антропометрия
  - б) функциональные пробы
  - в) соматоскопия
  - г) тестирование
7. Ведущим показателем функционального состояния организма является
  - а) гибкость
  - б) общая физическая работоспособность
  - в) частота дыханий
  - г) соматометрия
8. Все функциональные пробы классифицируются по
  - а) антропометрическим характеристикам
  - б) качеству тестов
  - в) характеру возмущающего воздействия
  - г) типу регистрируемых показателей
9. Тесты на восстановление предусматривают учет изменений и определение сроков восстановления после стандартной физической нагрузки показателей кардиореспираторной системы
  - а) частоты сердечных сокращений
  - б) артериального давления
  - в) частоты дыханий
  - г) кистевой динамометрии
10. Соотнесите пробы с характером их нагрузки
  - а) проба Гориневского
  - б) проба Дашина и Котова
  - в) проба Мартине
  - 1) 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в мин.
  - 2) 20 приседаний
  - 3) бег на 1000 м
  - 4) 60 подскоков
11. Тест Купера – это бег
  - а) 8-минутный
  - б) 10-минутный
  - в) 12-минутный
  - г) 15-минутный
12. Соотнесите пробы с их содержанием и назначением
  - а) проба Штанге
  - 1) выявляет нарушение равновесия в положении стоя

- б) проба Генчи
- в) проба Ромберга
- 2) определяет максимальную частоту движений кисти
- 3) задержка дыхания на вдохе
- 4) задержка дыхания на выдохе

13. Соотнесите тестовые задания с физическими способностями, которые они определяют

- |   |                        |
|---|------------------------|
| а) удержание угла в виси на перекладине | 1) гибкость            |
| б) прыжки в длину                       | 2) силовые способности |
| в) бег на 3000 м с высокого старта      | 3) скоростно-силовые   |
| г) максимальные наклоны туловища вперед | 4) выносливость        |
|   | 5) быстрота            |

14. Педагогический контроль включает

- а) учет спортивных результатов
- б) контроль за посещаемостью занятий
- в) биохимический анализ крови
- г) оценку спортивных результатов

15. К методам врачебно-педагогического контроля относят

- а) методическое обеспечение
- б) расспрос
- в) соматоскопию
- г) функциональные пробы

16. Найдите соответствие между методами определения физического развития и тем, что они определяют

- |                  |  |
|------------------|--|
| а) соматоскопия  | 1) определяются описательные признаки физического развития |
| б) антропометрия | 2) определяется физическая подготовленность                |
|                  | 3) измеряются параметры человеческого тела                 |

17. К признакам нормальной осанки относятся

- а) лопатки на одном уровне
- б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии
- в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой
- г) надплечия на одном уровне

18. Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет

- а) у мужчин 60-80 уд/мин
- б) у женщин 100-120 уд/мин
- в) у мужчин 100-120 уд/мин
- г) у женщин 65-85 уд/мин

19. К субъективным показателям самоконтроля относят определение

- а) ЧСС
- б) пульса
- в) качества сна
- г) аппетита

20. К объективным показателям самоконтроля относят определение

- а) желания тренироваться
- б) веса тела
- в) настроения
- г) артериального давления

21. К субъективным показателям самоконтроля относятся

- а) пульс
- б) самочувствие
- в) проба Штанге
- г) сон

22. К объективным показателям самоконтроля относятся

- а) аппетит
- б) артериальное давление
- в) настроение
- г) жизненная емкость легких

## 1.6. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессионально-прикладная физическая подготовка

### Тестовое задание № 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.

1. Основными направлениями в развитии спортивного движения является спорт
  - а) массовый
  - б) специфический
  - в) высших достижений
  - г) художественный
2. Массовый спорт состоит из
  - а) оздоровительно-рекреативного
  - б) высших достижений
  - в) профессионально-прикладного
  - г) школьно-студенческого
3. Найдите соответствие видов спорта и их содержания
  - а) армрестлинг
  - б) сумо
  - в) пауэрлифтинг
  - г) керлинг
  - 1) игра на ледяной дорожке
  - 2) троеборье (приседания со штангой, жим штанги, тяга штанги)
  - 3) состязание в демонстрации бойцовской техники
  - 4) борьба руками на столе
  - 5) выталкивание соперника из круга
4. Найдите соответствие между системами физических упражнений и их содержанием
  - а) аквааэробика
  - б) стретчинг
  - в) шейпинг
  - г) йога
  - 1) комплекс упражнений, направленных на повышение эластичности мышц и гибкости
  - 2) упражнения аэробики и атлетической гимнастики с обязательным контролем физического развития
  - 3) катание на доске с роликами
  - 4) выполнение физических упражнений в воде под музыку
  - 5) упражнения, направленные на гармоничное развитие физического здоровья и духовной красоты человека
5. В современном спорте высших достижений можно выделить спорт
  - а) западный
  - б) олимпийский
  - в) профессиональный
  - г) потребительский
6. Структура спортивной классификации предусматривает присвоение
  - а) спортивных разрядов
  - б) спортивных званий
  - в) тренерских категорий
  - г) судейских категорий
7. Родиной олимпийских игр является
  - а) Древняя Греция
  - б) Древний Рим
  - в) Киевская Русь
  - г) Индия
8. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в
  - а) 1569 году до н.э.
  - б) 1276 году до н.э.
  - в) 776 году до н.э.
  - г) 506 году до н.э.
9. Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились
  - а) Милан
  - б) Рим

- в) Афины
  - г) Москва
10. Родоначальник современного олимпизма
- а) Жан-Жак Руссо
  - б) Ян Амос Коменский
  - в) Пьер де Кубертен
  - г) Михаил Ломоносов
11. Современный олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти
- а) стран
  - б) континентов
  - в) народов
  - г) великих спортсменов
12. Олимпийский девиз
- а) «Мы – непобедимы!»
  - б) «Ловчее, скорее, дальше!»
  - в) «Спорт – вперед!»
  - г) «Быстрее, выше, сильнее!»
13. Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета
- а) белого
  - б) голубого
  - в) розового
  - г) желтого
14. Неотъемлемые элементы олимпийского движения
- а) зажигать олимпийский огонь
  - б) поизносить олимпийскую клятву от имени участников
  - в) на открытии Олимпиады оглашать список олимпийских видов спорта
  - г) утверждать талисман Олимпийских игр
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это
- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии
  - б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте
  - в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на
- а) развитие двигательных способностей, необходимых в профессиональной деятельности
  - б) повышение функциональной устойчивости к условиям профессиональной деятельности
  - в) дезадаптацию организма
  - г) реорганизацию функций систем организма
17. Направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является
- а) формирование прикладных двигательных умений
  - б) развитие физических способностей
  - в) реабилитация организма
  - г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности
18. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является
- а) общая физическая подготовка
  - б) игровая подготовка
  - в) спортивная подготовка
  - г) тактическая подготовка
19. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки связано с изучением факторов и условий профессиональной деятельности, к которым относятся
- а) характер основных рабочих движений
  - б) особые внешние условия деятельности
  - в) особенности телосложения
  - г) предрасположенность к определенному виду деятельности
20. Задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются
- а) направленное развитие специфических для избранной профессии физических способностей
  - б) воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств
  - в) формирование профессионально-прикладных умений
  - г) направленная подготовка к соревнованиям

21. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является
- а) физические упражнения
  - б) гигиенические мероприятия
  - в) тренажеры
  - г) естественные силы природы
23. Формами занятий по профессионально-прикладной физической подготовке могут быть
- а) академические учебные занятия
  - б) спортивно-прикладные соревнования
  - в) занятия в период учебной практики
  - г) занятия лечебной физкультурой
24. Формы физической культуры в свободное и рабочее время специалистов
- а) организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы
  - б) самостоятельные занятия физической культурой в режиме рабочего дня
  - в) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время
  - г) организованные экскурсии
25. Организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы – это
- а) терренкур
  - б) группы здоровья
  - в) туризм
  - г) соревнования для достижения максимально возможного результата
26. К видам производственной физической культуры относятся
- а) вводная гимнастика
  - б) водная гимнастика
  - в) поход
  - г) физкультминутка
27. Среди видов производственной физической культуры выделяют
- а) физкультурные паузы
  - б) микропаузы активного отдыха
  - в) спортивные соревнования
  - г) занятия лечебной физической культурой



## 1.7. Лечебная физическая культура

### Тестовое задание № 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. В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства

- а) физические упражнения
- б) естественные факторы природы
- в) массаж
- г) рефлексотерапия

2. Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства

- а) идеомоторные упражнения
- б) лечебный массаж
- в) двигательный режим
- г) физиотерапия

3. К дополнительным средствам лечебной физической культуры относятся

- а) трудотерапия
- б) наркотерапия
- в) механотерапия
- г) апитерапия

4. Среди дыхательных упражнений в лечебной физической культуре выделяют

- а) статические
- б) динамические
- в) дренажные
- г) видовые

5. Корректирующие упражнения в лечебной физической культуре

- а) уменьшают дефекты осанки
- б) исправляют деформации
- в) выводят мокроту
- г) восстанавливают сердечный ритм

6. Дыхательные упражнения

- а) стимулируют обмен веществ
- б) улучшают деятельность пищеварения
- в) нормализуют нервную регуляцию
- г) выводят из равновесия

7. При выполнении дыхательных упражнений различают дыхание

- а) брюшное
- б) грудное
- в) спинное
- г) трахейное

8. К спортивно-прикладным упражнениям в лечебной физической культуре относятся

- а) ходьба
- б) лазанье
- в) дозированные лыжные прогулки
- г) упражнения с эспандером

9. Среди спортивно-прикладных упражнений в лечебной физической культуре выделяют

- а) дозированное лечебное плавание
- б) дозированный бег
- в) дозированную греблю
- г) дозированные спортивные игры

10. В лечебной физической культуре выбор исходных положений при выполнении упражнений зависит от

- а) наличия инвентаря
- б) двигательного режима, назначенного врачом

- в) желания больного
  - г) размера зала для занятий
11. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом
- а) принципа постепенности
  - б) места жительства больного
  - в) особенностей личности больного
  - г) особенностей течения болезни
12. Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от
- а) пожеланий больного
  - б) сложности упражнений
  - в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку
  - г) числа упражнений в комплексе
13. Число повторений каждого упражнения в лечебной физической культуре зависит от
- а) особенностей течения болезни
  - б) характера упражнений, входящих в данный комплекс
  - в) местонахождения больного
  - г) продолжительности выполнения упражнений
14. Плотность занятия лечебной физической культурой определяют отношением
- а) длительности болезни к длительности лечения
  - б) длительности фактического выполнения упражнения к длительности занятия
  - в) длительности фактического выполнения упражнения к длительности курса лечения
  - г) длительности всего занятия к длительности курса лечения
15. В лечебной физической культуре плотность нагрузки в занятии достигает
- а) 25-30%
  - б) 70-75%
  - в) 85-90%
  - г) 95-100%
16. Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от
- а) проявлений заболевания
  - б) просьб больного
  - в) функциональных возможностей
  - г) возраста больного
17. Физическая нагрузка в лечебной физической культуре зависит от следующих основных факторов
- а) степени силового напряжения
  - б) темпа движений
  - в) направления движений
  - г) объема мышечных групп, участвующих в движении
18. В зависимости от задач в различные периоды лечения выделяют основные варианты дозировки нагрузок
- а) отдыхающие
  - б) лечебные
  - в) поддерживающие
  - г) тренирующие
19. К формам лечебной физической культуры относят
- а) утреннюю гигиеническую гимнастику
  - б) спортивные соревнования
  - в) терренкур
  - г) занятия лечебной гимнастикой
20. К методам лечебно-педагогической оценки относят
- а) наблюдение за общим состоянием больного
  - б) анамнез
  - в) наблюдение за деятельностью сердечно-сосудистой системы
  - г) самоконтроль
21. Для учета эффективности влияния физических упражнений на организм больного используются функционально-диагностические методы
- а) пульсометрия
  - б) электромиография
  - в) хронометраж
  - г) электрокардиография

22. Соответствие между видом физических упражнений по признаку активности и способом его выполнения

- |                      |  |
|----------------------|--|
| а) активные          | 1) выполняемые соседом по группе лечебной физической культуры                      |
| б) пассивные         | 2) выполняемые самими занимающимися  |
| в) активно-пассивные | 3) выполняемые самим занимающимся с помощью методиста лечебной физической культуры |
|                      | 4) выполняемые методистом лечебной физической культуры с волевым усилием больного  |

23. Соответствие между группами упражнений, используемых в лечебной физической культуре и их задачами

- |   |  |
|---|--|
| а) строевые                               | 1) предупреждают и уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации |
| б) подготовительные                       | 2) направлены на вывод мокроты из дыхательных путей                |
| в) корригирующие                          | 3) организуют и дисциплинируют занимающихся                        |
| г) на координацию движений и в равновесии | 4) для тренировки вестибулярного аппарата                          |
|   | 5) подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке       |

24. Соответствие между группами упражнений и их содержанием

- |                      |   |
|----------------------|---|
| а) ритмопластические | 1) упражнения с диафрагмальным, грудными или смешанным дыханием                   |
| б) дыхательные       | 2) выполняемые мысленно   |
| в) идеомоторные      | 3) упражнения с музыкальным сопровождением заданного ритма и тональности          |
|                      | 4) выполняемые методистом лечебной физической культуры с волевым усилием больного |

25. Соответствие между дополнительными средствами лечебной физической культуры и их содержанием

- |                  |  |
|------------------|--|
| а) трудотерапия  | 1) восстановление нарушенных функций с помощью специально подобранных трудовых процессов |
| б) механотерапия | 2) восстановление утраченных функций с помощью лекарственных средств                     |
|                  | 3) восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов                     |

26. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем

- а) 30-50 уд/мин
- б) 60-90 уд/мин
- в) 90-120 уд/мин
- г) 120-150 уд/мин

28. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях

- а) упражнения с напряжением
- б) плавание
- в) терренкур
- г) скоростно-силовые упражнения

29. Физические нагрузки значительно повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при показателях пульса

- а) 60-90 уд/мин
- б) 130-160 уд/мин
- в) 200-240 уд/мин

30. Физические упражнения, требующие ограничений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

- а) упражнения для мышц спины
- б) прыжковые упражнения
- в) упражнения для мышц брюшного пресса
- г) беговые упражнения

31. Физические упражнения, которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопии)

- а) дозированная ходьба
- б) упражнения с отягощениями
- в) настольный теннис
- г) прыжковые, беговые упражнения

## 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### 2.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта

#### Тестовое задание № 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. 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

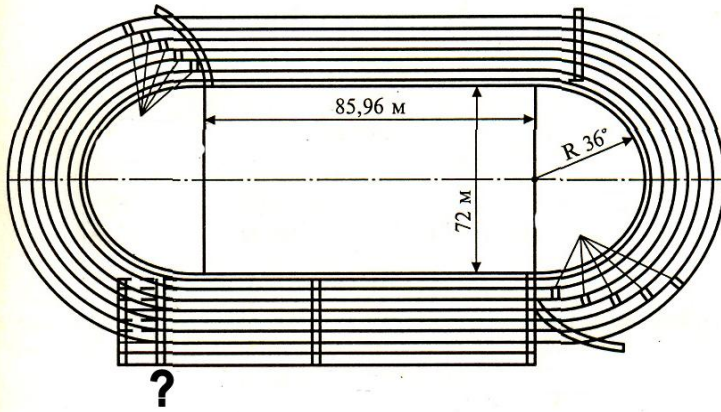
## 2.2 Правила соревнований

### Тестовое задание № 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.

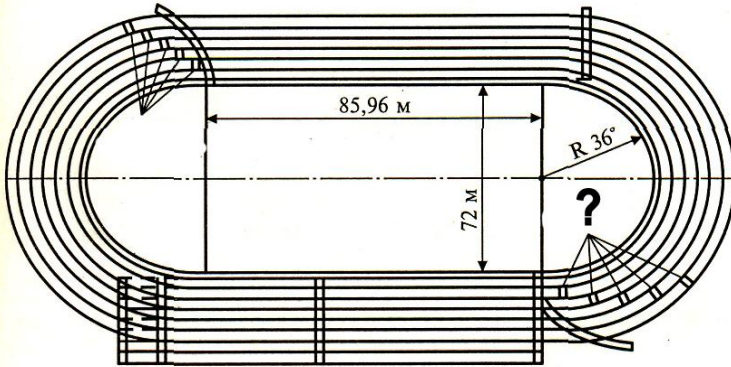
Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. 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
  - а) использовать зону разбега или отталкивания
  - б) использовать снаряды
  - в) производить корректировку разбега
  - г) использовать круги или площадь внутри сектора со снарядами или без них
5. Максимальная длина шипов, разрешенная для использования при синтетическом покрытии, составляет
  - а) 5 мм
  - б) 7 мм
  - в) 9 мм
  - г) 12 мм
6. Стартовые колодки используются для соревнований по бегу на
  - а) 100 м
  - б) 200 м
  - в) 400 м
  - г) 800 м
  - д) 110 м с барьерами
  - е) 400 м с барьерами
  - ж) эстафета 4×100 м
  - з) эстафете 4×200 м
  - и) эстафете 4×400 м
  - к) эстафете 4×800 м
7. За появление фазы полета дисквалифицируют в следующем виде легкой атлетики
  - а) беге
  - б) спортивной ходьбе
  - в) прыжках в высоту
  - г) метании копья
8. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину
  - а) 200 м
  - б) 300 м
  - в) 400 м
  - г) 500 м
9. На схеме беговой дорожки на стадионе в месте знака «?» находится старт на



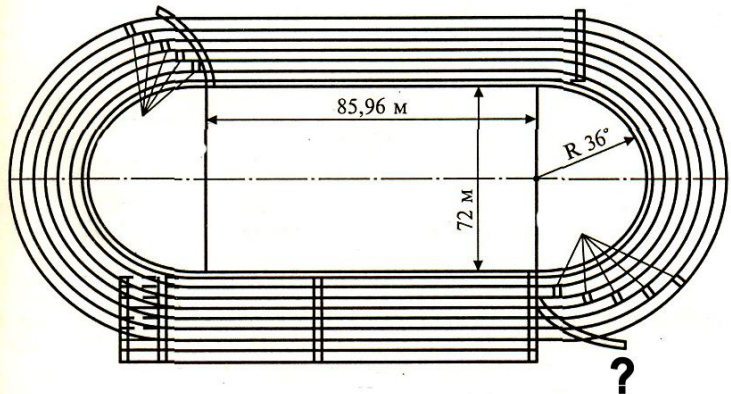
- а) 100 м
- б) 200 м
- в) 300 м
- г) 400 м

10. На схеме беговой дорожки на стадионе в месте 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

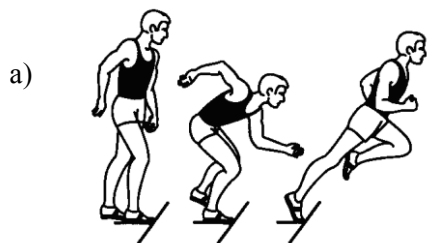
## 2.3 Техника легкоатлетических видов

### Тестовое задание № 10

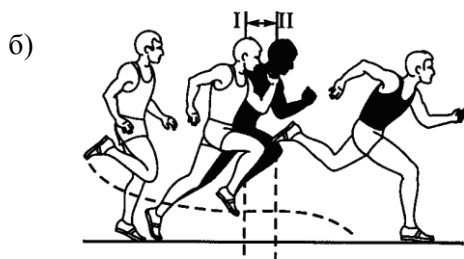
Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление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

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

1. Временные характеристики легкоатлетического упражнения включают
  - а) силу тяжести
  - б) длительность движения
  - в) темп движения
  - г) траекторию движения
2. Ускорение – это
  - а) прирост скорости за единицу времени
  - б) давление на опору
  - в) сила пассивного взаимодействия
  - г) движение в пространстве
3. Чтобы начать движение надо
  - а) преодолеть инерцию покоя
  - б) отдохнуть
  - в) погасить скорость усилия
  - г) полежать
4. Цикл движений при ходьбе и беге делят на периоды
  - а) опоры
  - б) шага
  - в) подскока
  - г) поворота
5. Общими фазами для ходьбы и бега являются
  - а) передняя опора
  - б) отталкивание
  - в) задний шаг
  - г) передний шаг
  - д) полет
6. Скорость ходьбы и бега зависит от
  - а) длины шагов
  - б) частоты шагов
  - в) размера стопы
  - г) длины рук
7. Определите последовательность фаз техники спортивного бега
  - а) стартовый разгон
  - б) старт
  - в) остановка за линией финиша
  - г) бег на дистанции
  - д) положение бегуна на старте
  - е) финиширование
8. Соответствие рисунков и выполнения легкоатлетического упражнения



- 1) положение бегуна, принимающего эстафету
- 2) низкий старт по команде «Внимание!»
- 3) техника бега на средние дистанции
- 4) схема финишного броска
- 5) техника высокого старта
- 6) отталкивание от передней колодки при низком старте



9. Виды старта, используемые в спортивном беге

- а) низкий
- б) высокий
- в) с хода
- г) лежа

10. Спортсмену приходится бежать по виражу на дистанциях

- а) 200 м
- б) 3000 м
- в) 100 м
- г) 110 м с барьерами

11. На скорость бега влияет

- а) длина шагов
- б) частота шагов
- в) размер кисти рук
- г) движения рук

12. Бег на любую дистанцию начинается с

- а) правильного дыхания
- б) старта
- в) координации
- г) финиширования

13. При выполнении высокого старта

- а) можно касаться одной рукой дорожки
- б) можно касаться двумя руками дорожки
- в) не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой
- г) не разрешается касаться дорожки одной ногой

14. При применении низкого старта с использованием стартовых колодок или без них, участник

- а) должен касаться дорожки одной рукой
- б) должен касаться дорожки двумя руками
- в) стопы ног должны упираться в колодки или касаться дорожки
- г) касание дорожки обоими стопами не обязательно

15. Важное значение в беге на средние и длинные дистанции имеет

- а) правильное дыхание носом и ртом одновременно
- б) только носом
- в) только ртом
- г) не имеет значения

16. При окончании бега важно

- а) уменьшить скорость перед финишем
- б) сохранять скорость бега до последних метров
- в) увеличить скорость на финише

- г) увеличить выталкивания вверх
17. Главным условием оздоровительного бега должна быть
- а) непрерывность занятий с постепенным увеличением нагрузки
  - б) ЧСС 200-210 уд/мин
  - в) АД 190/120 уд/мин
  - г) хорошее самочувствие
18. В беге на 200 м спортсмены стартуют
- а) с виража
  - б) на прямой
  - в) с ходу
  - г) за виражом
19. В беге и спортивной ходьбе дыхание четко согласовано с
- а) количеством шагов
  - б) работой рук
  - в) не согласовано
  - г) 2 вдоха 1 выдох
20. Способы передачи эстафетной палочки
- а) снизу
  - б) сверху
  - в) сбоку
  - г) прямо
21. Участник, уронивший палочку должен
- а) поднять и передать ее судьбе
  - б) не поднимать палочку
  - в) поднять ее и продолжать бег
  - г) сойти с дистанции
22. Если палочка упала в момент передачи, то
- а) поднять ее может только судья
  - б) поднять ее должен передающий участник
  - в) поднять ее может любой член команды
  - г) ее не следует поднимать
23. Основными особенностями техники спортивной ходьбы являются
- а) ходьба на прямых ногах при активном движении таза
  - б) активные движения таза с согнутыми ногами
  - в) сохранение техники обычной ходьбы
  - г) сгибание ног в коленных суставах до 90°
24. Скорость передвижения подготовленного скорохода
- а) как в обычной ходьбе
  - б) как при беге
  - в) почти в 2 раза выше, чем в обычной ходьбе
  - г) около 2,5 км/час
25. Большое значение в спортивной ходьбе имеют движения
- а) ног
  - б) таза
  - в) рук
  - г) головы
26. Отсутствием фазы полета является
- а) постоянный контакт с грунтом одной или обеих ног одновременно
  - б) постоянный контакт между ногами
  - в) отрыв двух ног от грунта
  - г) отрыв одной ноги от грунта
27. Угол отталкивания при ходьбе равен
- а) 45-55°
  - б) 55-65°
  - в) 65-75°
  - г) около 90°
28. Воздействие на результат легкоатлетического прыжка оказывает
- а) сила ветра
  - б) природный ландшафт
  - в) подготовленность атлета

- г) направление ветра
29. Для достижения успеха в прыжках общим критерием является
- а) скорость разбега спортсмена
  - б) угол вылета спортсмена
  - в) стартовый номер
  - г) длина стоп
30. Поставьте в правильной последовательности фазы техники прыжка
- а) полет
  - б) разбег и подготовка к толчку
  - в) отталкивание
  - г) приземление

## 3 СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### 3.1 Общие вопросы

#### Тестовое задание № 11

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) ининг  |
| 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

## 3.2 Волейбол

### Тестовое задание № 12

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.

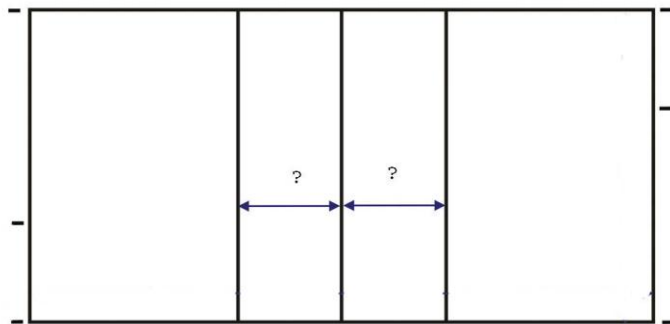
Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

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)  $6 \times 12$  м

г)  $6 \times 18$  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

а) передачей

б) подачей

в) нападающим ударом

г) приемом мяча

19. подача мяча в волейболе осуществляется из-за

а) средней линии

б) трехметровой линии

в) боковой линии

г) лицевой линии

20. Первые четыре партии в волейболе заканчиваются выигрышем при достижении счета

а) 15 очков с преимуществом минимум в 2 очка

б) 20 очков с преимуществом минимум в 1 очко

в) 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка

г) 30 очков с преимуществом минимум в 1 очко

21. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд

а) команды разыгрывают подачу

б) команды меняются площадками

в) происходит смена команд

г) команды играют вторую партию на тех же площадках

22. После того, как одна из команд в волейболе выиграла очко

- а) происходит переход игроков команды, выигравшей очко, в случае, если прошлая подача была у другой команды
  - б) происходит переход игроков команды, проигравшей очко
  - в) происходит переход игроков команды, выигравшей очко, в случае, если прошлая подача была у этой же команды
  - г) команда продолжает подавать в случае, если прошлая подача была у этой же команды
23. В волейболе мяч вводится в игру
- а) правым игроком задней линии
  - б) левым игроком задней линии
  - в) правым игроком передней линии
  - г) 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
- а) трех раз
  - б) четырех раз
  - в) двух раз
  - г) одного раза
25. Во время игры в волейбол разрешены следующие действия
- а) касание сетки мячом
  - б) касание сетки рукой
  - в) касание мяча блокирующим сразу после выполнения блока
  - г) касание мяча антенны
26. Зона подачи в волейболе – это участок позади каждой лицевой линии шириной
- а) 3 м
  - б) 6 м
  - в) 9 м
  - г) 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
- а) при правильной подаче мяча
  - б) при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника
  - в) когда команда соперника совершает ошибку
  - г) когда команда соперника получает замечание
30. В волейболе считается ошибкой
- а) одиночное блокирование нападающего удара
  - б) двойное блокирование подачи
  - в) двойное блокирование нападающего удара
  - г) одиночное блокирование подачи

# Волейбол

## Тестовое задание № 13

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.

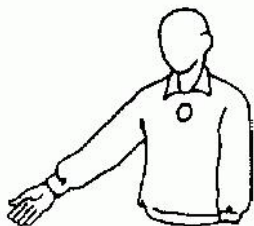
Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Следующие выражения, относящиеся к волейболу, являются правильными
  - а) если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать
  - б) если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и дача переходит к другой команде
  - в) если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко, получает право подавать
  - г) если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она получает право подавать, но не набирает очко
2. В волейболе партия (кроме решающей пятой) выигрывается командой, которая первой набирает
  - а) 15 очков
  - б) 20 очков
  - в) 25 очков с преимуществом в 2 очка
  - г) 30 очков с преимуществом в 2 очка
3. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в
  - а) одно очко
  - б) два очка
  - в) три очка
  - г) четыре очка
4. 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



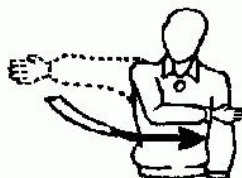
- а) двойное касание
- б) мяч «за»
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

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



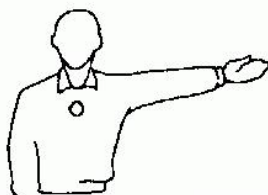
- а) мяч «за»
- б) двойное касание
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

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



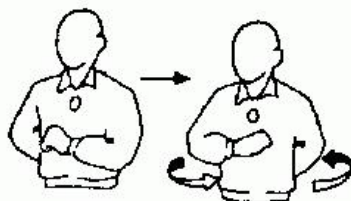
- а) смена сторон площадки
- б) подающая команда
- в) замена
- г) разрешение на подачу

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



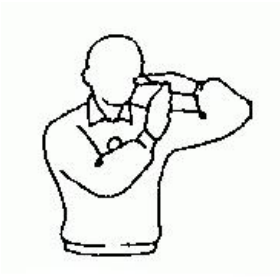
- а) мяч «в площадке»
- б) подающая команда
- в) игрок коснулся сетки
- г) захват

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



## Волейбол

### Тестовое задание № 14

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



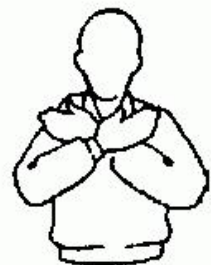
- а) касание на стороне соперника
- б) помеха вследствие перехода на площадку соперника
- в) четыре удара
- г) четыре минуты

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



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

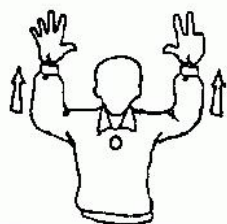
4. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



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

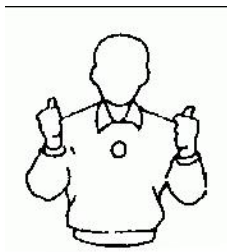
5. Сопоставьте содержание жеста судьи в волейболе с изображениями на рисунках

а)



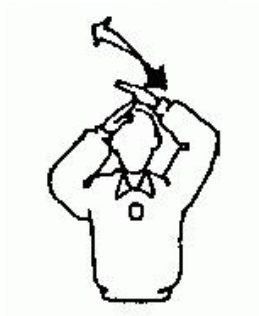
- 1) обоюдная ошибка и переигровка
- 2) задержка при подаче

б)



3) ошибка при атакующем ударе игроком задней линии

в)



4) касание мяча

6. Игроки команды в волейболе должны находиться в расстановке до
- свистка
  - момента подачи
  - пролета мяча над сеткой при подаче
  - приема подачи
7. В волейболе разрешается касаться площадки соперника
- стопой
  - коленом
  - кистью
  - бедром
8. Ошибкой при подаче в волейболе считается
- нарушение очередности подач
  - мяч касается игрока подающей команды
  - мяч выходит «за»
  - мяч попадает в место пересечения боковой и лицевой линии
9. Тайм-аут в волейболе могут запрашивать
- тренер
  - капитан
  - врач команды
  - травмированный игрок
10. Замены в волейболе могут запрашивать
- тренер
  - капитан
  - врач команды
  - травмированный игрок
11. Для жеребьевки в волейболе судья приглашает
- тренеров команд
  - капитанов команд
  - Либеро команд
  - спонсоров команд
12. В случае не согласия с решением судьи в волейболе для выяснения спорного вопроса может подойти
- тренер команды
  - капитан команды
  - Либеро команды
  - связующий
13. Процесс игры в волейбол определяется наличием
- методологии
  - тактики
  - техники
  - 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 настройках
  - 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 ....

## Волейбол

### Тестовое задание № 15

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. Организация спортивной борьбы в волейболе с помощью индивидуальных, групповых, командных действий, метод ведения игрового процесса – это ....

2. Соответствие между разделами техники и техническими приемами в волейболе

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| а) техника владения мячом  | 1) нападающий удар  |
| б) техника противодействий | 2) взвешивание мяча |
|                            | 3) прием мяча       |

3. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



- а) блок против прямого нападающего удара
- б) передача мяча двумя руками сверху
- в) прием мяча двумя руками сверху
- г) верхняя прямая подача мяча

4. Соответствие между разделами техники и техническими приемами в волейболе

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| а) техника перемещений     | 1) блок против прямого нападающего удара |
| б) техника владения мячом  | 2) штрафной бросок                       |
| в) техника противодействий | 3) передача мяча двумя руками сверху     |
|                            | 4) скачок                                |

5. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



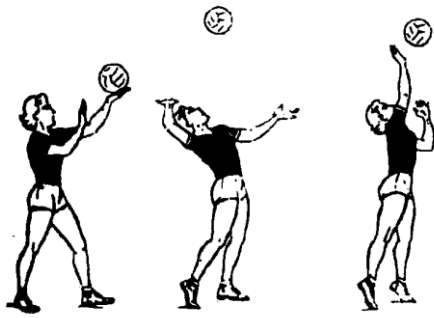
- а) боковой нападающий удар
- б) прием мяча двумя руками снизу
- в) верхняя боковая подача мяча
- г) передача мяча назад двумя руками

6. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



- а) нижняя прямая подача мяча
- б) нижняя боковая подача мяча
- в) прием мяча двумя руками снизу
- г) верхняя прямая подача мяча

7. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



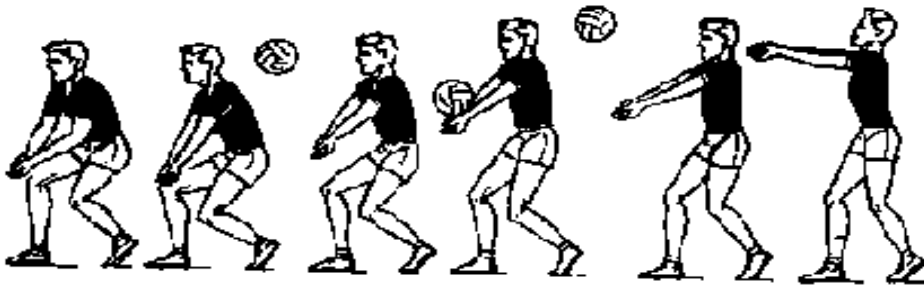
- а) верхняя прямая подача мяча
- б) нападающий удар
- в) передача мяча
- г) нижняя прямая подача мяча

8. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



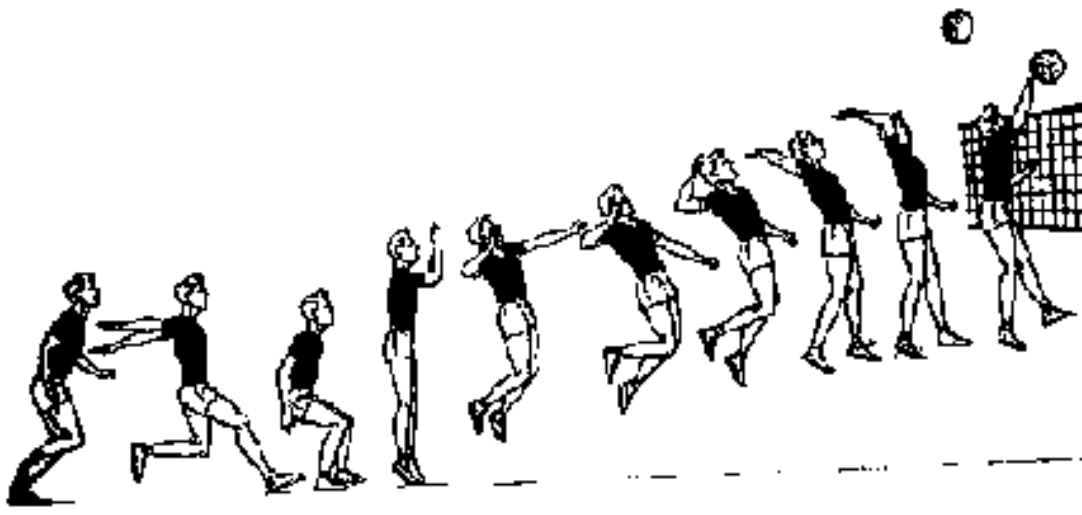
- а) передача мяча сверху двумя руками
- б) боковой нападающий удар
- в) прием мяча двумя руками снизу
- г) верхняя боковая подача мяча

9. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



- а) прием мяча двумя руками снизу
- б) передача мяча двумя руками сверху
- в) подача мяча снизу
- г) нападающий удар

10. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется

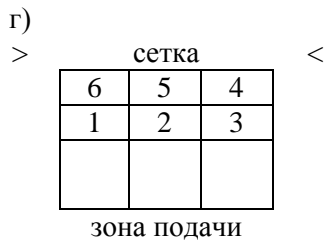


- а) прямой нападающий удар
- б) боковой нападающий удар
- в) косой нападающий удар
- г) ускоренный нападающий удар с низкой (быстрой) передачи мяча

11. Соответствие между названиями технических приемов и их классификацией в волейболе

- а) блок
  - б) подача
  - в) прием мяча
- 1) снизу двумя руками
  - 2) верхняя прямая
  - 3) групповой

- 4) подбор под кольцом
12. Соответствие между названиями технических приемов и их классификацией в волейболе
- а) нападающий удар 1) с места за голову  
 б) передача сверху двумя руками 2) прямой по ходу разбега  
 в) подача 3) ведение мяча правой рукой  
 4) нижняя прямая
13. Ошибки в технике при передаче сверху двумя руками в волейболе
- а) кратковременное касание мяча подушечками пальцев рук  
 б) захват мяча пальцами рук  
 в) попеременное касание мяча правой и левой руками
14. Ошибки в технике приема снизу двумя руками в волейболе
- а) мяч принимается на предплечья прямых рук  
 б) мяч принимается на локтевые сгибы  
 в) мяч принимается согнутыми в локтях руками
15. При верной технике выполнения верхней прямой подачи в волейболе
- а) мяч подброшен на уровне пояса подающего  
 б) подача подана коротким ударом по мячу  
 в) мяч подброшен перед подающим, выше поднятой на замах руки  
 г) мяч подброшен за голову подающего
16. При верной технике выполнения нижней прямой подачи в волейболе
- а) подающий игрок располагается боком к сетке  
 б) при замахе у правши впереди расположена левая нога  
 в) подающий игрок располагается лицом к сетке  
 г) при замахе у правши впереди расположена правая нога
17. Функции игроков в волейболе
- а) нападающий  
 б) Либеро  
 в) пасующий  
 г) вратарь
18. Игровые зоны в волейболе правильно расположены на рисунке



### 3.3 Баскетбол

#### Тестовое задание № 16

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

## Баскетбол

### Тестовое задание № 17

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 |

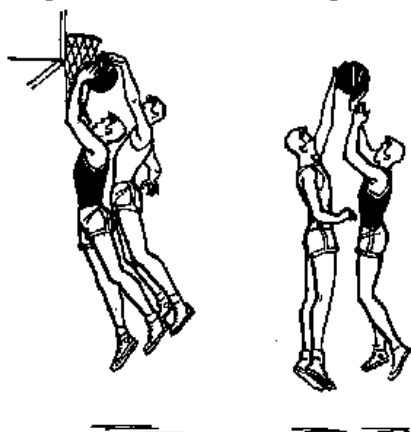
6. Соответствие между видами техники и техническими приемами в баскетболе

- |                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| 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 ...

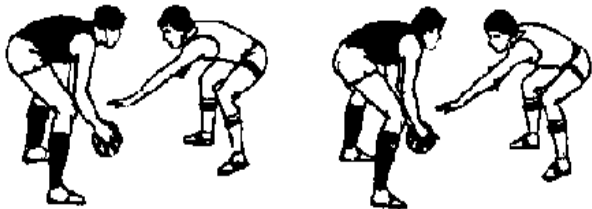


8. На иллюстрации баскетбола изображена техника



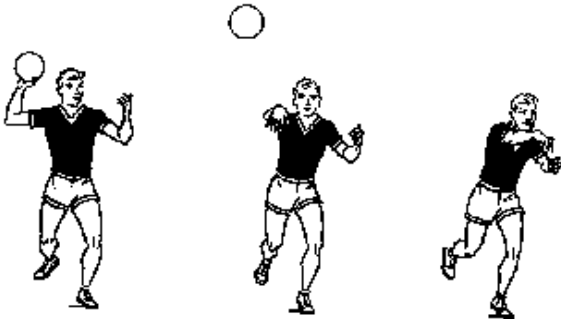
- а) вырывания мяча
- б) штрафного броска
- в) ведения мяча
- г) накрывания мяча при броске

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



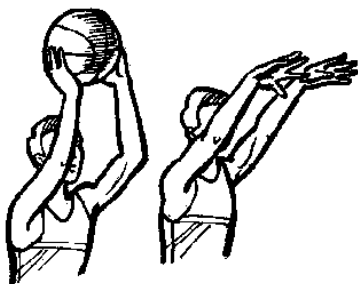
- а) передачи одной рукой от плеча
- б) передачи одной рукой сверху
- в) передачи одной рукой снизу
- г) приема мяча

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

## 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

### 4.1 Общие вопросы лыжного спорта

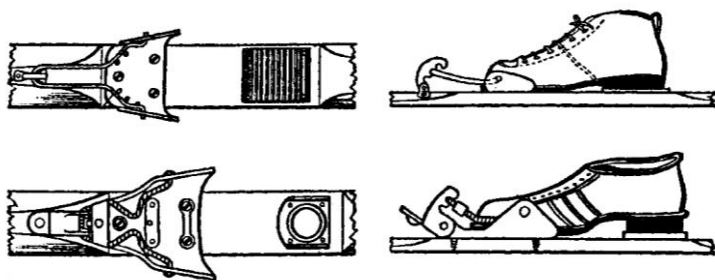
#### Тестовое задание № 18

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. Источником знаний о появлении лыж является
  - а) народный эпос
  - б) этнографические исследования
  - в) изобразительное искусство
  - г) литературно-исторические материалы
  - д) современная приключенческая литература
2. В далекие времена, в поисках приспособлений, увеличивающих площадь опоры при передвижениях по глубокому снегу, человек использовал
  - а) круглые и овальные обручи, переплетенные ремнями
  - б) кожаные мешки, набитые сеном
  - в) плоские куски дерева
  - г) резину
3. В начале XX века в России любители лыж назывались
  - а) лыжниками
  - б) лыжниками-гонщиками
  - в) лыжебежцами
  - г) гонщиками на лыжах
4. Самыми крупными международными соревнованиями в лыжных гонках являются
  - а) кубок мира
  - б) чемпионат мира
  - в) Олимпийские игры
  - г) Лахтинские игры
5. К видам лыжного спорта относятся
  - а) индивидуальные лыжные гонки
  - б) лыжное семиборье
  - в) слалом
  - г) биатлон: индивидуальные гонки
6. Лыжный спорт включает
  - а) лыжные гонки
  - б) гонки на собачьих упряжках
  - в) прыжки на лыжах с трамплина
  - г) слалом-гигант
7. К лыжному спорту относятся
  - а) скоростной спуск
  - б) лыжное двоеборье
  - в) слалом-триатлон
  - г) биатлон
8. Для лыжной подготовки необходим следующий спортивный инвентарь
  - а) лыжи
  - б) лыжные палки
  - в) крепления
  - г) комплект лыжных мазей
  - д) слайд
9. Лыжи состоят из следующих основных частей
  - а) носок
  - б) пятка
  - в) каблук
  - г) грузовая площадка

10. Лыжная палка состоит из
- темляка
  - рукоятки
  - грузовой площадки
  - наконечника
11. Пластиковые лыжи более скользкие по сравнению с деревянными потому, что
- они короче деревянных
  - дерево при трении о снег взлохмачивается
  - держущая мазь на деревянные лыжи наносится по всей длине
  - деревянная скользящая поверхность долговечней пластиковой
12. Для классических лыж их длина должна составлять: рост лыжника плюс
- 10-15 см
  - 15-20 см
  - 20-25 см
  - 25-35 см
13. Для коньковых лыж их длина должна составлять: рост лыжника плюс
- 10-15 см
  - 15-20 см
  - 20-25 см
  - 25-35 см
14. Типичные признаки, указывающие на недостатки лыж, – это
- с самого начала лыжа сжимается с заметным усилием
  - лыжа сначала сжимается очень легко, а потом наступает «стоп»
  - при сильном сжатии лыж, сложенных скользящими поверхностями к друг другу, лыжи соприкасаются под колодкой, носки лыж расходятся
  - при сильном сжатии лыжи под колодкой остается зазор более 5 мм
  - при весе лыжника до 60 кг необходимы «мягкие» лыжи
15. Для передвижения классическими ходами рекомендуется выбрать палки следующим образом – если лыжник стоит на полу, то палки должны доходить до:
- его плеча, что примерно на 30 см меньше длины тела лыжника
  - макушки, что равно длине тела лыжника
  - тали, что примерно равно  $\frac{2}{3}$  длины лыжника
16. При передвижении коньковыми ходами по сравнению с передвижением классическими ходами лучше всего использовать палки на
- 40-50 см меньше
  - 10-20 см меньше
  - 10-20 см больше
  - 40-50 см больше

17. На рисунке изображены крепления



- металлические облицовочные
- подкаблучные
- гибкие центрические
- жесткие рантовые

18. Перед использованием следует просмолить лыжи
- деревянные
  - полупластиковые
  - пластиковые
19. Инструментами для подготовки скользящей поверхности лыж являются
- пробки
  - скребки
  - термометры
  - утюг
20. Лыжные мази наносятся на скользящую поверхность классических лыж для
- быстрого скольжения
  - сцепления лыжи со снегом

- в) замазки трещин
  - г) увеличения темпа
21. Основное назначение лыжных мазей для классических лыж – обеспечить
- а) хорошее скольжение
  - б) сохранность лыжных креплений
  - в) сцепление лыж со снегом при отталкивании
  - г) торможение при спусках со склонов
22. Лыжные мази бывают
- а) твердые
  - б) полутвердые
  - в) жидкие
  - г) газообразные
23. Факторы, влияющие на выбор мази, – это
- а) температура воздуха
  - б) температура снега
  - в) влажность воздуха
  - г) зернистость снега
  - д) трение на снеге
24. Нижняя граница температурного режима мази держания должна быть выше температуры воздуха на
- а) 3-4°C
  - б) 5-10°C
  - в) 10-15°C
  - г) 15-20°C
25. Снег может прилипнуть к мази и превращаться в снежный ком под колодкой (подлип) при
- а) переходных температурах
  - б) свежем снеге
  - в) свежем падающем снеге
  - г) старом холодном снеге
26. Лыжные мази предохраняют деревянные лыжи от
- а) рассыхания
  - б) преждевременного изнашивания
  - в) набухания древесины при передвижении в условиях оттепели по мокрому снегу
  - г) обветривания
27. Соответствие между нанесением лыжных мазей и условиями их использования
- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1) для мокрого снега и гололеда<br>(от +2 до +4)               | а) твердые мази      |
| 2) для морозной погоды и сухого снега<br>(от -1 до -30)        | б) полутвердые мази  |
| 3) для переходной погоды от мороза к оттепели<br>(от -1 до +1) | в) жидкие мази       |
|  | г) газообразные мази |

## 5.2. Основы техники передвижения на лыжах

### Тестовое задание № 19

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. Лыжная подготовка – это
  - а) международные соревнования
  - б) участие в зимних соревнованиях
  - в) достижение максимально возможных результатов в лыжном спорте
  - г) обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях
2. Основная цель спортивных занятий в лыжном спорте – это
  - а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта
  - б) снижение массы тела
  - в) увеличение мышечной массы лыжников
  - г) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий
3. Техника передвижения на лыжах – это
  - а) последовательность изучения лыжных ходов
  - б) целесообразная система движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности действий
  - в) методические приемы обучения лыжным ходам
4. Среди основных способов передвижения на лыжах выделяют
  - а) переходы с хода на ход
  - б) торможения
  - в) скачки
  - г) лыжные ходы
5. Существуют следующие способы передвижения на лыжах
  - а) лыжные ходы
  - б) спуски со склонов
  - в) повороты
  - г) подскоки
  - д) подъемы
  - е) торможения
  - ж) катания
6. Основными элементами техники передвижения на лыжах являются
  - а) посадка
  - б) средняя скорость
  - в) толчок ногой
  - г) скольжение
7. Основными элементами техники передвижения на лыжах являются
  - а) темп движения
  - б) общая согласованность движений
  - в) ритм скольжения
  - г) толчок руками
8. К основным движениям, которые выполняет лыжник при передвижении различными способами, относятся
  - а) отталкивание ботинками
  - б) отталкивание лыжами
  - в) отталкивание палками
  - г) скольжение
9. Отталкивание лыжами
  - а) препятствует увеличению скорости передвижения на лыжах
  - б) придает лыжнику поступательное движение
  - в) обеспечивает перенос веса тела с одной лыжи на другую (переступание)
10. Лыжные ходы подразделяют на
  - а) классические
  - б) коньковые



- в) фигурные
  - г) гоночные
11. Среди лыжных ходов выделяют
- а) самокатный
  - б) бесшажный
  - в) попеременный двухшажный
  - г) разноименный четырехшажный
12. При выполнении классического хода лыжа в момент толчка ногой
- а) продолжает скольжение под углом к направлению движения
  - б) продолжает скольжение по направлению движения
  - в) продолжает скольжение в противоположную сторону к направлению движения
  - г) останавливается и прерывает движение на лыжне
13. При выполнении конькового хода лыжа в момент толчка ногой
- а) продолжает скольжение под углом к направлению движения
  - б) продолжает скольжение в противоположную сторону к направлению движения
  - в) останавливается и прерывает движение на лыжне
14. Современные способы лыжных ходов включают
- а) попеременные
  - б) одновременные
  - в) комбинированные
  - г) комбинационные
15. Лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные по количеству
- а) шагов в цикле
  - б) толчков палками
  - в) поворотов
  - г) выносов рук для толчка в цикле
16. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на
- а) бесшажные
  - б) одношажные
  - в) двухшажные
  - г) трехшажные
17. В основе попеременных ходов лежит
- а) поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ноге рукой
  - б) одновременное отталкивание руками при помощи палок
  - в) одновременный вынос рук для толчка
  - г) прыгающий шаг
18. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится
- а) четыре толчка палкой
  - б) три толчка палкой
  - в) два толчка палкой
  - г) один толчок палкой
19. Одновременные ходы применяются
- а) на крутых подъемах
  - б) на крутых спусках
  - в) при хорошем скольжении
  - г) на отлогих спусках
20. К одновременным лыжным ходам относятся
- а) двухскоростной
  - б) двухшажный
  - в) одноименный
  - г) одношажный
21. Среди одновременных лыжных ходов выделяют
- а) бесшажный
  - б) бестолковый
  - в) бесскользящий
  - г) бесполезный
22. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем
- а) «саночками»
  - б) «елочкой»
  - в) «сосенкой»

- г) «лягушкой»
23. Преодолевать подъемы на лыжах можно
- а) вальсирующим шагом
  - б) скользящим шагом
  - в) ступающим шагом
  - г) танцующим шагом
24. К способам торможений при передвижениях на лыжах относятся
- а) падение
  - б) поворот
  - в) разножка
  - г) кувырок
25. При передвижениях на лыжах тормозить можно
- а) переворотом
  - б) соскальзыванием
  - в) упором
  - г) плугом
26. Среди способов поворотов на лыжах в движении выделяют
- а) «ножницами»
  - б) «спицами»
  - в) «плугом»
  - г) «караваном»
27. Способы поворотов на лыжах в движении включают
- а) на перпендикулярных лыжах
  - б) из упора
  - в) на параллельных лыжах
  - г) переступанием с переносом центра тяжести тела на соответственно внутренний и наружный кант лыжи
28. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять
- а) переступанием вокруг пяток лыж
  - б) махом через лыжу назад
  - в) прыжком через носки лыж
  - г) прыжком без опоры на палках
29. Для снижения скорости прохождения спусков используют торможение
- а) лыжами
  - б) падением
  - в) палками
  - г) подскоком
30. Передвижение ступающим шагом выполняется лыжником для
- а) достижения максимальной скорости на дистанции
  - б) в качестве подготовительного упражнения
  - в) при переходе с одного хода на другой
  - г) увеличения скорости на подъемах

# Основы техники передвижения на лыжах

## Тестовое задание №20

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. Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен

- а) изменением рельефа местности
- б) изменением условий скольжения
- в) при обгоне
- г) настроением лыжника
- д) завершением прохождения дистанции

2. Для изменения направления движения лыжника на равнинных участках и спусках выполняют

- а) классические шаги
- б) повороты
- в) перестроения
- г) стойки

3. Совокупность последовательно изменяющихся движений, после выполнения которых происходит возвращение в исходное положение, называют

- а) техникой хода
- б) циклом хода
- в) фигурой хода
- г) последовательностью хода

4. Для изменения направления движения лыжника используют повороты

- а) упором
- б) плугом
- в) переступанием
- г) соскальзыванием

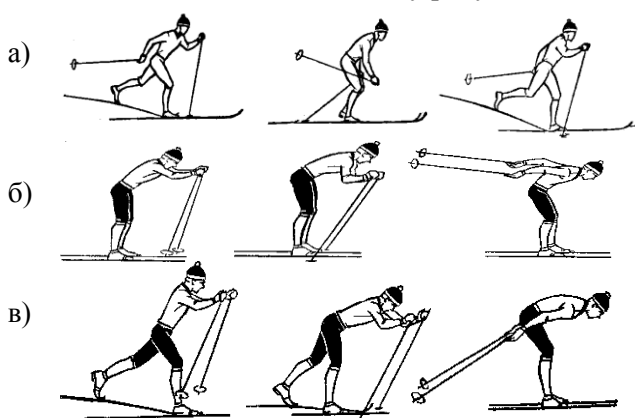
5. Одновременный полуконьковый ход применяют на

- а) равнинных участках
- б) крутых подъемах
- в) пологих подъемах
- г) пологих спусках
- д) накатанной лыжне

6. При одновременном полуконьковом ходе скольжение осуществляется

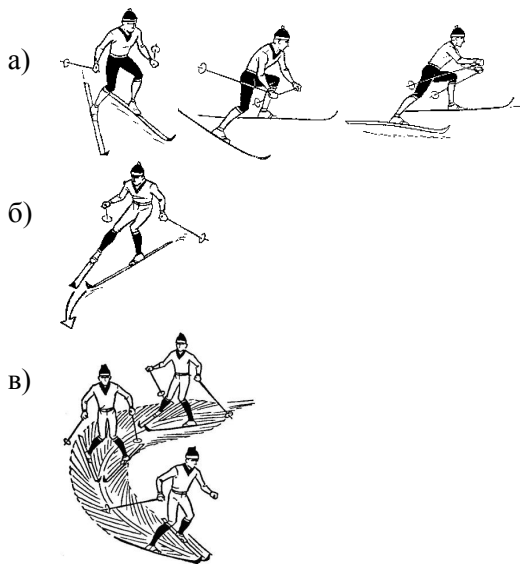
- а) одновременно на параллельных лыжах
- б) на опорной лыже
- в) одновременно на перпендикулярных лыжах
- г) одновременно на лыжах находящихся под углом друг к другу

7. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов



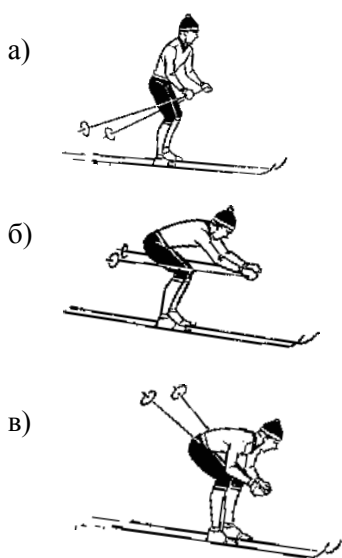
- 1) одновременный одношажный ход
- 2) одновременный бесшажный ход
- 3) попеременный бесшажный ход
- 4) попеременный двухшажный ход

8. Найдите соответствие между рисунками и способами поворотов



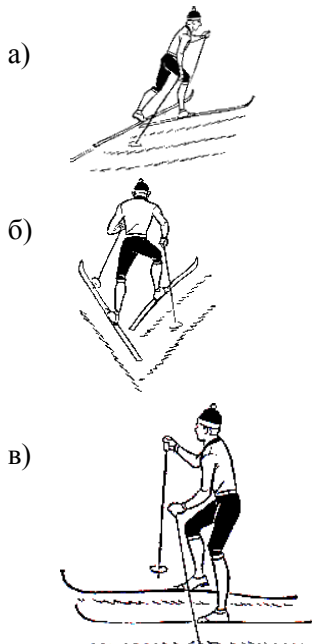
- 1) поворот перескакиванием
- 2) поворот переступанием
- 3) поворот упором
- 4) поворот плугом

9. Найдите соответствие между рисунками и названиями стоек лыжника на спусках



- 1) средняя (основная)
- 2) отдыха
- 3) полусредняя
- 4) высокая

10. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов

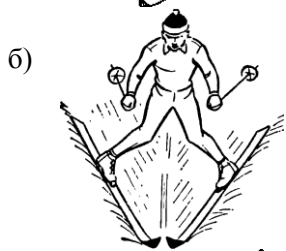


- 1) «полуелочкой»
- 2) «полулесенкой»
- 3) «елочкой»
- 4) «лесенкой»

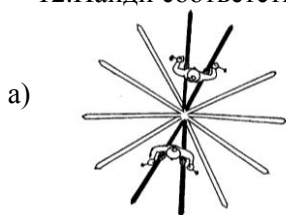
11. Найдите соответствие между рисунками и названиями способов торможения лыжами



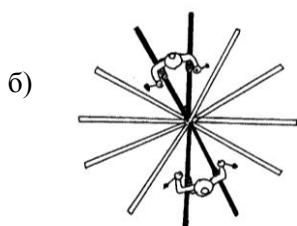
- 1) переступанием
- 2) упором
- 3) соскальзыванием
- 4) плугом



12. Найди соответствие между рисунками и названиями поворотов на месте



- 1) переступание вокруг носков лыж
- 2) переступание вокруг пяток лыж
- 3) переступание «солнышком»



13. При правильной технике отталкивания палками

- а) лыжник увеличивает скорость скольжения на лыжах
- б) создается система передачи усилий на скользящую лыжу
- в) тормозится движение лыжника

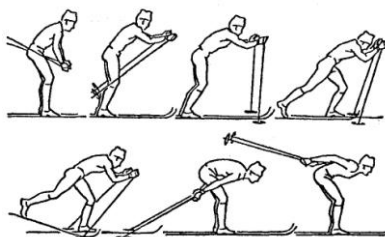
14. Период скольжения на одной лыже (независимо от способа хода, за исключением одновременного бесшажного) условно можно разделить на фазы

- а) свободного скольжения
- б) скольжения с выпрямлением одной ноги
- в) скольжения с подседанием
- г) тормозящего скольжения

15. Определенная взаимосвязь и построение движений в цикле хода – это

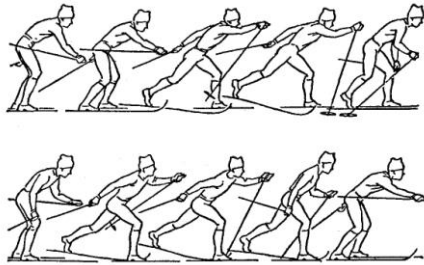
- а) ритм движения
- б) структура движения
- в) цикл движения
- г) длина цикла движения

16. На рисунке изображен



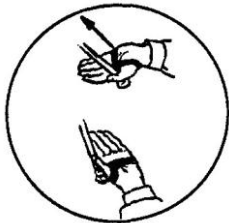
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный двушажный ход

17. На рисунке изображен



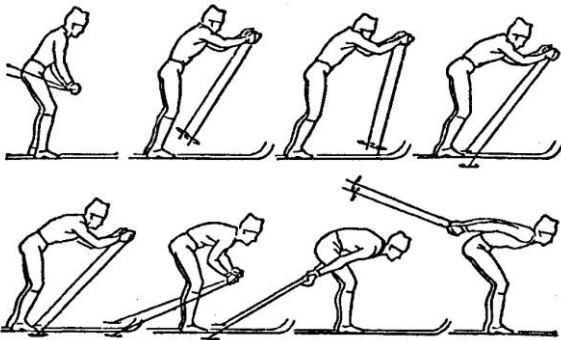
- д) одновременный одношажный ход
- е) одновременный двушажный ход
- ж) попеременный одношажный ход
- з) попеременный двушажный ход

18. На рисунке изображено



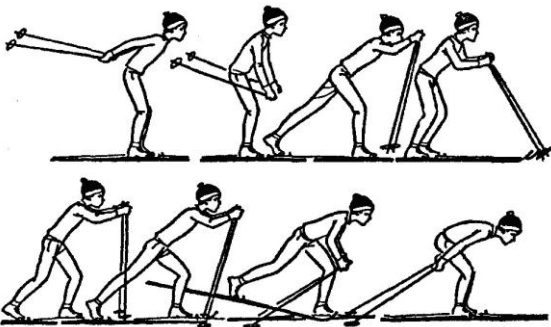
- а) вдевание руки в темляк палки
- б) момент окончания толчка палкой
- в) транспортировка палок

19. На рисунке изображен



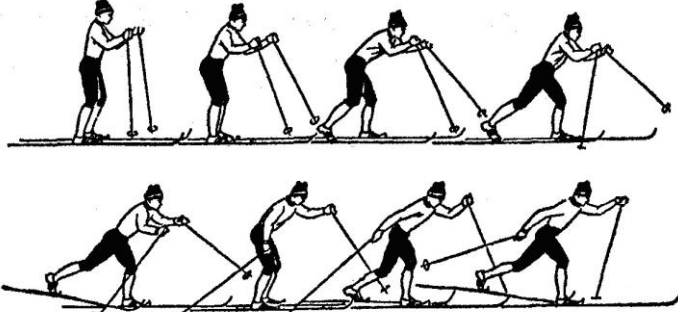
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный бесшажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный бесшажный ход

20. На рисунке изображен



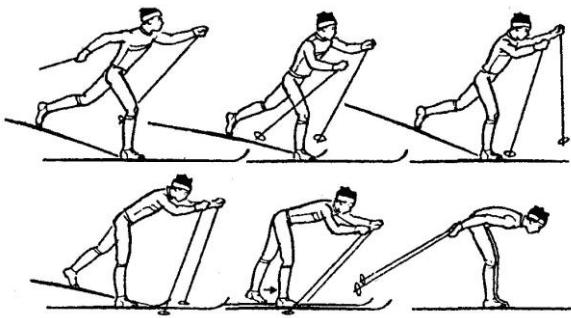
- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный двушажный ход

21. На рисунке изображен переход с



- а) попеременного одношажного на одновременный одношажный ход
- б) попеременного двушажного на одновременный двушажный ход
- в) одновременного хода на попеременный одношажный ход
- г) одновременного хода на попеременный двушажный ход

22. На рисунке изображен переход с



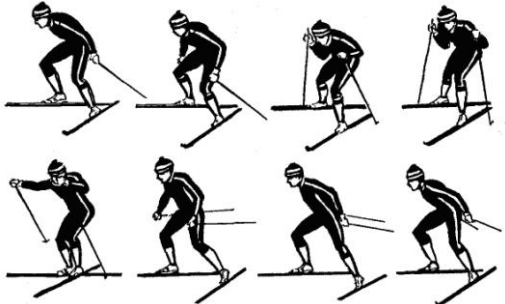
- а) попеременного одношажного хода на попеременный двушажный ход одношажный ход
- б) попеременного двушажного хода на одновременный одношажный ход
- в) одновременного бесшажного хода на попеременный
- г) одновременного одношажного хода на попеременный

23. На рисунке изображен лыжный ход



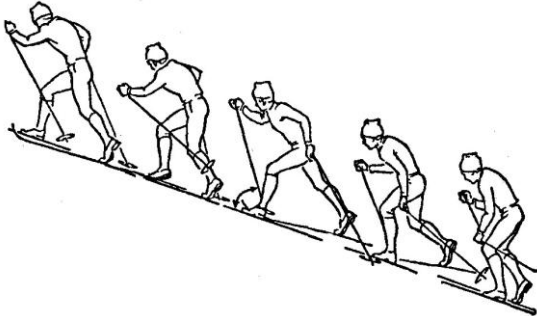
- а) елочковый
- б) коньковый
- в) классический
- г) полуконьковый

24. На рисунке изображен лыжный ход



- а) коньковый
- б) полуконьковый
- в) классический
- г) полуклассический

25. На рисунке изображен подъем



- а) полулелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом
- г) коньковым шагом

26. На рисунке изображен подъем



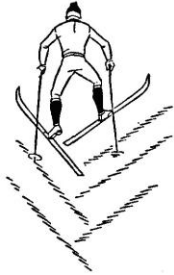
- а) коньковым ходом
- б) ступающим шагом
- в) полуконьковым шагом
- г) классической елочкой

27. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) елочкой
- в) полуюлочкой
- г) лесенкой

28. На рисунке изображен подъем



- а) коньком
- б) полуконьком
- в) полуюлочкой
- г) елочкой

29. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) переступанием
- в) классическим шагом
- г) лесенкой

30. На рисунке изображена стойка при спуске



- а) основная
- б) высокая
- в) нагрузки
- г) отдыха

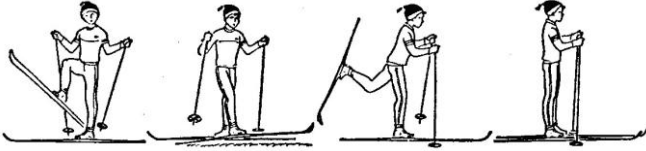


# Основы техники передвижения на лыжах

## Тестовое задание № 21

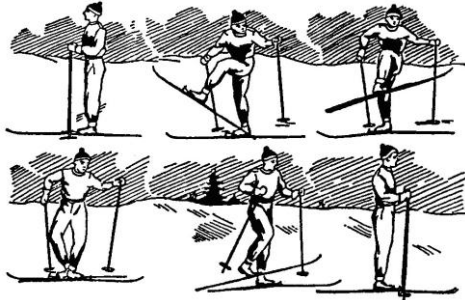
Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление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

1. На рисунке изображен поворот



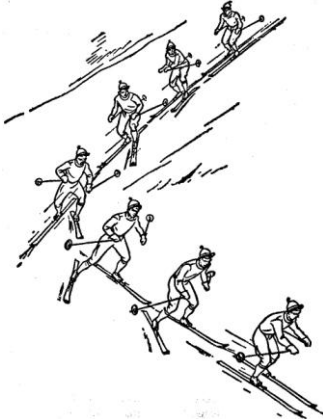
- а) махом через лыжу вперед
- б) переступанием
- в) перекидыванием через ногу
- г) прыжком с опорой

2. На рисунке изображен поворот



- а) махом через лыжу вперед
- б) махом левой ногой влево
- в) махом через носок
- г) перепрыгиванием

3. На рисунке изображен поворот в движении



- а) махом
- б) переступанием
- в) полуупором
- г) классикой

4. На рисунке изображен поворот в движении



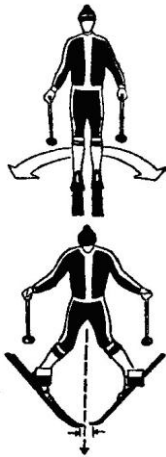
- а) упором
- б) махом
- в) параллелью
- г) плугом

5. На рисунке изображен поворот в движении



- а) переступанием
- б) плугом
- в) полуупором
- г) коньком

6. На рисунке изображено торможение



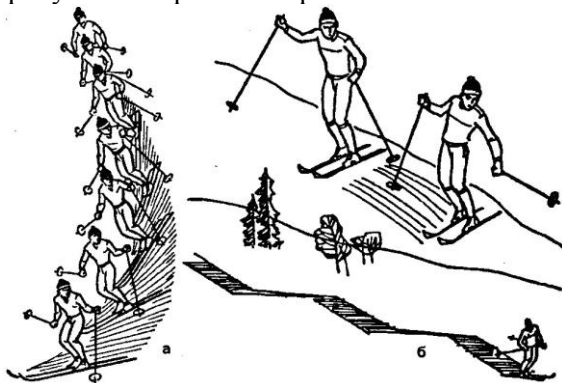
- а) сдвижением
- б) соскальзыванием
- в) упором
- г) плугом

7. На рисунке изображено торможение



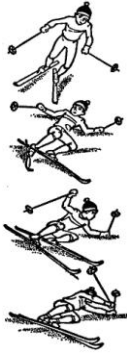
- а) упором
- б) разездом
- в) плугом
- г) разводом

8. На рисунке изображено торможение без остановок на склоне и с остановками и спуском дальше по склону



- а) плугом
- б) левым полуупором
- в) боковым соскальзыванием
- г) подседом

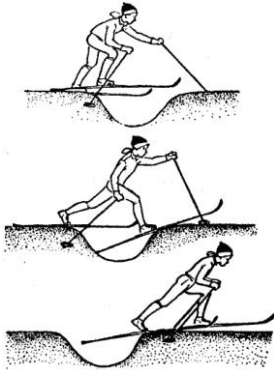
9. На рисунке изображено торможение



- а) соскальзыванием
- б) на параллельных лыжах
- в) подседанием
- г) падением

10. Сопоставьте рисунки со способами преодоления препятствий

а)



- 1) преодоление препятствия на скорости прыжком
- 2) перешагивание препятствия прямо
- 3) преодоление препятствия приставным шагом
- 4) преодоление уступов и обрывов спрыгиванием боком
- 5) перешагивание через препятствия в сторону

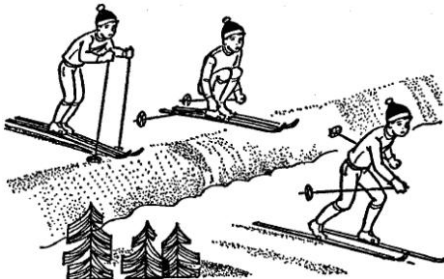
б)



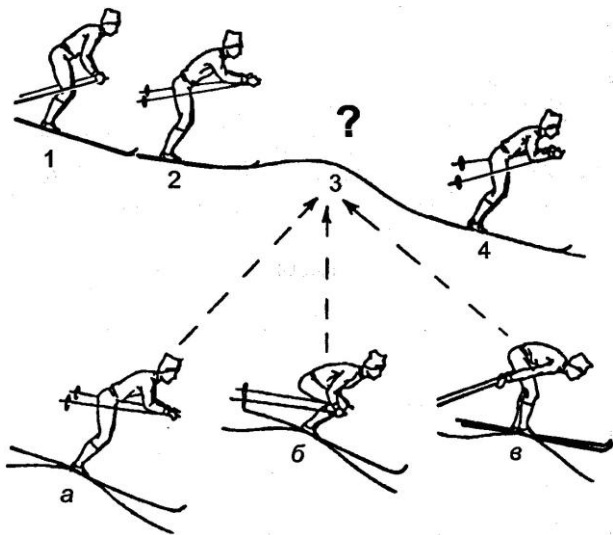
в)



г)

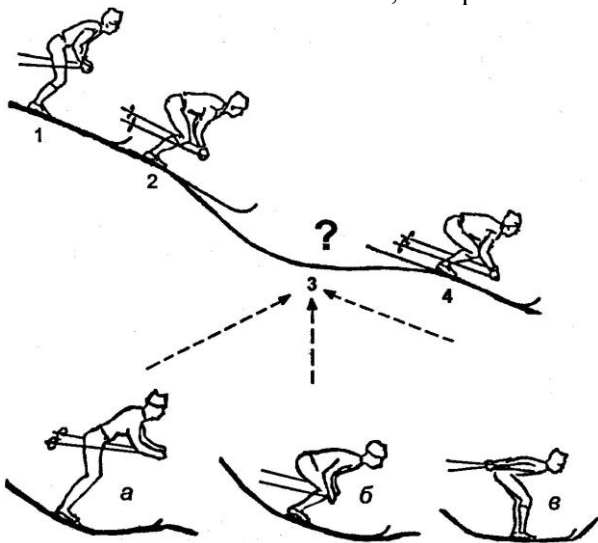


11. В представленной кинограмме преодоления лыжником бугра, во время спуска с горы в месте знака «?» должно быть положение лыжника, изображенное на рисунке



- а) а
- б) б
- в) в

12. В представленной кинограмме преодоления лыжником впадины, во время спуска с горы в месте знака «?» должно быть положение лыжника, изображенное на рисунке



- а) а
- б) б
- в) в

## ОТВЕТЫ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

### 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. в, 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. а	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

## 5. Лыжная подготовка

1. а, б, в, г	26. б, в	51. б, в	76. б
2. а, б	27. 1-в, 2-а, 3-б	52. а, б	77. б
3. в	28. б, в, г, д	53. б, в, г	78. а
4. в	29. г	54. а, в	79. г
5. а, в, г	30. а	55. б, в, г	80. б
6. а, в, г	31. б	56. а, б, г	81. б
7. а, б, г	32. а, б, г	57. а, б, в	82. б
8. а, б, в, г	33. а, б, в, д, е	58. г	83. в
9. а, б, г	34. а, в, г	59. а, б, в	84. б
10. а, б, г	35. б, г	60. б	85. в
11. б, в	36. б, в, г	61. б	86. г
12. в	37. б, в	62. а, б, в	87. г
13. а	38. а, б	63. а, в, г, д	88. г
14. а, б, в, г	39. б, в	64. б	89. а
15. а	40. г	65. а-4, б-2, в-1	90. б
16. в	41. а	66. а-2, б-3, в-4	91. б
17. г	42. а, б, в	67. а-4, б-1, в-2	92. а
18. а	43. а	68. а-1, б-3, в-4	93. б
19. а, б, г	44. а, б, в	69. а-2, б-4, в-3	94. г
20. а, б	45. а	70. а-2, б-1	95. а
21. а, в	46. г	71. а, б	96. в
22. а, б, в	47. в, г	72. а, б, в	97. г
23. а, б, в, г	48. б, г	73. б	98. а-2, б-5, в-3, г-1
24. а	49. а	74. а	99. б
25. а, б, в	50. а, б	75. г	100. 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	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
( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту	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
( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
Метание гранаты 700г., 500 г.	Д	18	13	11	21	18	15
( м. см.)	Ю	30	25	20	40	30	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	11	9	7	13	11	9
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Д	10	8	6	15	11	8
	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
Приседание на одной ноге без опоры	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	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
(из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	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	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
(5 попыток)	Ю	13	10	8	15	12	10
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	5	4	3	7	5	4
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
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Ю	27	30	32	25	27	30
	Д	21	21,5	23	20	21	21,5

**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
	Ю	9	7	6	11	9	7
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	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
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	6	4	3	7	6	5
	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
	Ю	5	4	3	6	5	4
Челночный бег 3X10 сек.	Д	4	3	2	5	4	3
	Ю	4	3	2	5	4	3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
	Ю	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
	Ю	20	15	13	25	20	15
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	4	3	2	5	4	3
	Ю	4	3	2	5	4	3
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Д	4	3	2	5	4	3
	Ю	10	8	6	12	10	8
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
	Ю	5	4	3	6	4	3
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
	Ю	3	2	1	4	3	2
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2
	Ю	30	32	35	27	30	32
Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м.	Д	21,5	23	25	21	21,5	23

### 3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание практических занятий	Объем часов
1.	Введение	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Тестирование по теме: ИТБ на занятиях физической культурой. Определение уровня физической подготовленности студентов: челночный бег 10х10; прыжок в длину с места; подтягивание в висе хватом сверху (юноши); пресс (девушки); отжимание в упоре лежа на полу; бег дистанция 1000 метров - юноши, 500 метров – девушки.	2
2	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Тестирование по теме: ИТБ на занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м, эстафетный бег 4х60 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м – юноши, 1000 м - девушки; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	20
3	<b>Гимнастика</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Тестирование по теме: ИТБ на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника кувырков. Опорный прыжок через коня способами: согнув ноги, ноги врозь.	10
4	<b>Спортивные игры:</b>		<b>48</b>
	<b>баскетбол</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Тестирование по теме: ИТБ на занятиях спортивными играми. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	16
	<b>волейбол</b>	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной	18

		рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	<b>мини-футбол</b>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	14
5	<b>Лыжная подготовка</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Тестирование по теме: ИТБ на занятиях лыжной подготовкой. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	18
6	<b>Виды спорта по выбору:</b>		<b>15</b>
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	9
	<b>Спортивная игра «Фризби»</b>	Техника безопасности игры. Ловля и передача диска, вырывание и выбивание (приемы овладения диском), приемы техники защиты – перехват, приемы, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	6
		Всего:	<b>113</b>

### 3.4. ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Раздел программы	Форма задания	Форма контроля	Количество часов
1.	Введение	1.Подготовка докладов по темам 2. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.	Оформление доклада в программе Word Письменная работа	4
2	Легкая атлетика	Составить комплекс упражнений для разминки мышц ног. Составить (работая с учебником) комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Составить упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер	Письменная работа	4

		Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений.		
3	Гимнастика	Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Составить комплекс упражнений на развитие координации. Составить самостоятельно комплекс упражнения на развитие силы мышц ног, живота и спины. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений. Подготовка докладов по темам	Письменная работа Оформление доклада в программе Word	4
4	Спортивные игры	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Изучить все тонкости правил игры в: - баскетбол; - волейбол; - мини-футбол; - ручной мяч (гандбол). Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 - 15 раз, 2-3 подхода. Определить понятие – «стратегия игры». Упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер. Определить понятие «либеро»?	Письменный отчет по форме Решить тесты	6
5	Лыжная подготовка	Катание на лыжах в свободное время. Выполнять приседания 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: По какому признаку разделяют лыжные мази? Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-15 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Чем необходимо руководствоваться, при выборе лыжных мазей или парафина? Поднимать туловище из положения лежа на спине 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Какие два вида различают в одновременном одношажном ходе? Техника данных видов.	Письменный отчет по форме Решить тесты	4
6	Виды спорта по выбору	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Подготовить доклад на темам. Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	Письменный отчет по форме Оформление доклада в программе Word Решить тесты	4

		Изучить все тонкости правил игры в фризби и ее разновидности.		
7	Выполнение индивидуального проекта	Выполнение индивидуальных проектов по учебной дисциплине Физическая культура	Защита проекта с презентацией	12
			<b>Всего:</b>	<b>38</b>

### 3.5. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 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.).

**Контрольные задания для проведения дифференцированного зачета по дисциплине физическая культура и определения оценки уровня 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

## Темы рефератов

### Изучение теоретических основ физической культуры:

- ✓ Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
- ✓ Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
- ✓ История возникновения и развития комплекса ГТО;
- ✓ Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко;
- ✓ Основы рационального питания и контроль за весом тела.
- ✓ Роль физических упражнений в режиме дня студента.
- ✓ Гигиена физической культуры и спорта.
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
- ✓ Влияние осанки на здоровье человека.
- ✓ Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.
- ✓ Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.
- ✓ Современные системы оздоровительной физической культуры.

### Легкая атлетика:

- ✓ Легкая атлетика – королева спорта.
- ✓ Основные правила соревнований по легкой атлетике
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
- ✓ Техника передачи эстафетной палочки.

### Гимнастика:

- ✓ История возникновения гимнастики;
- ✓ Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;
- ✓ Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- ✓ Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

### Спортивные игры:

- ✓ Спортивные игры – основа двигательной активности занимающихся.
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ История возникновения и развитие волейбола в России.
- ✓ Основные правила игры в волейбол.
- ✓ История возникновения и развитие баскетбола в России.
- ✓ Основные правила игры в баскетбол.
- ✓ История возникновения и развитие мини-футбола в России.
- ✓ Основные правила игры в мини-футбол.

### Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.):



- ✓ Основы занятий атлетической гимнастикой
- ✓ Методика занятий в тренажерном зале.
- ✓ Составление и обоснование индивидуального комплекса разминочных физических упражнений для работы на тренажерах.

**Темы индивидуальных проектов по учебной дисциплине  
физическая культура**

1. Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
2. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
3. Нормы ГТО - норма жизни!
4. Роль физических упражнений в режиме дня студента.
5. Основы методики проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.