

**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 г.

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

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

**Разработчики:**

Белякова Ирина Викторовна, преподаватель

Корепина Елена Александровна, преподаватель

## 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>3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>6</b>
<b>3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ</b>	<b>10</b>
<b>3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ</b>	<b>25</b>
<b>3.4. ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>	<b>26</b>
<b>3.5. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	<b>27</b>

# 1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура» специальности **21.02.05 Земельно – имущественные отношения.**

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

КОС разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО
- программы учебной дисциплины «Физическая культура»

## Формы промежуточной аттестации

III семестр	IV семестр	V семестр	VI семестр
зачет	зачет	зачет	ДЗ

Используемые в КОС оценочные средства представлены в таблице:

Разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочное средство	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Введение</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема 1.3</b> Гимнастика	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			

<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов	
<b>Промежуточная аттестация 3,4,5 семестр</b>			<b>зачет</b>
<b>Промежуточная аттестация 6 семестр</b>			<b>ДЗ</b>

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

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

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

### **Требования ФГОС СПО к результатам освоения дисциплины:**

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятия по обеспечению безопасности труда.

### 3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

**Таблица 1. Шкала оценки образовательных достижений (тестов)**

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

**Таблица 2. Критерии и нормы оценки устных ответов**

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

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

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

### **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.

# Теоретические тест вопросы по предмету физическая культура

## Раздел 1. - Введение

### 1 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

#### 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. Спорт – это

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности
- \*б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям
- \*в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии

3. Физическое воспитание направлено на

- \*а) укрепление здоровья
- б) формирование социально активного человека
- в) дисадаптацию организма
- г) повышение работоспособности

4. 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
5. Показателями физически совершенного человека являются
- \*а) пропорционально развитое телосложение
  - б) правильная осанка
  - \*в) способность быстрого освоения новых движений
  - г) повышенная частота сердечных сокращений
6. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на
- \*а) оздоровление организма
  - б) достижение максимально возможного результата
  - в) повышение работоспособности организма
  - \*г) всестороннее физическое развитие

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

### **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. Родиной олимпийских игр является

- \*а) Древняя Греция
- б) Древний Рим
- в) Киевская Русь
- г) Индия

2. 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.

3. Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились

- а) Милан
- б) Рим
- \*в) Афины
- г) Москва

4.Родоначальник современного олимпизма

- а) Жан-Жак Руссо
- б) Ян Амос Коменский
- \*в) Пьер де Кубертен
- г) Михаил Ломоносов

5.Современный олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти

- а) стран
- \*б) континентов
- в) народов
- г) великих спортсменов

6.Олимпийский девиз

- а) «Мы – непобедимы!»
- б) «Ловчее, скорее, дальше!»
- в) «Спорт – вперед!»
- \*г) «Быстрее, выше, сильнее!»

7.Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета

- \*а) белого
- б) голубого
- в) розового
- г) желтого

8.Неотъемлемые элементы олимпийского движения

- \*а) зажжение олимпийского огня
- б) произносить олимпийскую клятву от имени участников
- в) на открытии Олимпиады оглашать список олимпийских видов спорта
- г) утверждать талисман Олимпийских игр

## Тестовое задание № 3

### Тест - вопросы по теме комплекса ГТО.

Выявление знаний студента о развитии комплекса ГТО.

---

**1. Знаете ли ВЫ, что такое ГТО? В каком году зародилось это движение**

---

А) «Готов к труду и защите Отечества». Движение зародилось в 1940 году

Б) «Готов к труду и обороне». Движение зародилось в 1930 году\*

**2. С какой целью ведется возрождение комплекса ГТО?**

А) Спортивное движение ГТО возрождается с целью приобщения молодежи к занятиям спортом и поддержания здорового образа жизни.\*

Б) Спортивное движение ГТО возрождается с целью получения знака

---

**3. Название газеты первой в России опубликовавшей о создании комплекса ГТО:**

А) «Новости Москвы».

Б) «Комсомольская правда»\*

**4. Сколько видов испытаний включены в состав комплекса ГТО?**

А) 15

Б) 19\*

**5. Какой знак отличия у нового комплекса?**

А) Знак ГТО - (золотой-красный; серебряный – синий; бронзовый – зеленый ) \*

Б) ) Знак ГТО - (золотой; серебряный; бронзовый )

**6. Название девиза ГТО –**

А) «Быстрее, Выше, Сильнее».

Б) «От знака ГТО – к Олимпийской медали»

**7. Количество степеней комплекса ГТО:**

А) 10

Б) 11

В) 19\*

## Раздел 2. - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Тестовое задание № 4

#### 2.1 Тест - вопросы

**по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для учащихся.**

1.)К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты:

А) прошедшие инструктаж по охране труда.

Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.)В процессе занятий обучающийся (студент)

должен соблюдать:

А) порядок выполнения учебных заданий.

Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.)Какую форму должен иметь учащийся к занятиям по лёгкой атлетике?

А) Спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Б) Свободную форму

4.)Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.

Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

**5.) Действия студента при получении травмы:**

А) Сообщить преподавателю о случившемся.

Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

**6.) По окончании занятий студент должен:**

А) самостоятельно уйти с занятия.

Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

**7) При групповом старте на короткие дистанции**

студент должен:

А) бежать по любой дорожке.

Б) бежать только по своей дорожке.

**8) При выполнении прыжков в длину и высоту студент должен:**

А) не выполнять прыжки с неровной поверхности.

Б) не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

9.) При выполнении метания снаряда(гранаты, малого мяча) студент должен:

- А) Самостоятельно выполнить метание в секторе для бросков.
- Б) Выполнять метание по команде преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- В) Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не заходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

### Тестовое задание № 5

#### 2.2 Тест - вопросы - лёгкая атлетика

Выберете 1 правильный ответ:

**Тема: 1.** Бег на короткие дистанции

1. Бег на короткие дистанции осуществляется на дистанциях:
  - а) От 30 до 60 м\*
  - б) От 200 до 400 м
  - с) От 600 м
2. В чем отличие бега на короткие дистанции от бега на длинные?
  - а) Значительная разница в скоростях на протяжении всей дистанции \*
  - б) Только в формулировке
  - с) В количестве участников
3. При беге на короткие дистанции спортсмены бегут:
  - а) Все вместе после объявления старта судьей
  - б) По своей дорожке после сигнального выстрела \*
  - с) По одному после сигнала выстрела

**Тема: 2.** Бег на длинные дистанции

1. Бег на длинные дистанции осуществляется на дистанциях:
  - а) От 300 м
  - б) От 3000 до 10000 м \*
  - с) От 100 до 600 м
2. При беге на длинные дистанции необходимо:
  - а) Соблюдать технику отталкивания ногами, держать корпус и двигать руками \*
  - б) Соблюдать технику дыхания, бежать с равномерной скоростью, держа корпус прямо
  - с) Нет разницы, лишь бы прибежать первым

3. Тренировки перед забегами необходимо проводить:

- a) 3 раза в неделю
- b) 2 раза в день
- c) Регулярно \*

**Тема: 3. Бег на средние дистанции**

1. Основная характеристика бега на средние дистанции:

- a) Высокая скорость
- b) Равномерная скорость \*
- c) Переменная скорость

2. При беге на средние дистанции важно:

- a) Сильно отталкиваться от земли ногой \*
- b) Двигать корпусом, как при спортивной ходьбе
- c) Поднимать колени выше бедра

3. Наибольшая результативность достигается:

- a) При ускорении и при увеличении частоты шагов
- b) При резком старте
- c) При продуманным распределении сил \*

**Тема: 4. Метание снаряда.**

1. Вес женской гранаты:

- a) 400г
- b) 500г\*
- c) 600г

2. Вес мужской гранаты:

- a) 500г
- b) 700г\*
- c) 600г

### **Раздел 3. - Гимнастика**

#### **Тестовое задание № 6**

##### **3.1 Тест - вопросы**

**по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой для учащихся.**

1.)К занятиям гимнастикой допускаются студенты:

А) прошедшие инструктаж по охране труда.

Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.)В процессе занятий обучающийся (студент)

должен соблюдать:

А) порядок выполнения учебных заданий.

Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.)Какую форму должен иметь учащийся к занятиям гимнастикой?

А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Б) Свободную спортивную форму.

4.)Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.

Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5.)Действия студента при получении травмы:

А) Сообщить преподавателю о случившемся.

Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться

к врачу.

**6.)** По окончании занятий студент должен:

А) самостоятельно уйти с занятия.

Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

**7)** При выполнении упражнений на гимнастических снарядах студент должен:

А) убедиться в исправности и чистоте снарядов, а так же выполнять упражнения со страховкой с сухими ладонями.

Б) выполнять любые изученные студентом упражнения самостоятельно.

**8)** При поточном выполнении упражнений студент должен:

А) выполнять упражнение друг за другом.

Б) соблюдать достаточные интервалы чтобы не было столкновений.

## **Тестовое задание № 7**

### **3.2 Тест - вопросы – гимнастика.**

Выберете 1 правильный ответ:

1.Очередность выполнения обще развивающих упражнений.

а) Снизу вверх.

- b) Сверху вниз.\*
- c) Без разницы.

2. Упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию:

- a) Гибкости\*
- b) выносливости
- c) координации.\*

3 К акробатическим элементам относятся.

- a) Поворот, бег, вис.
- b) Кувырок, стойка, мост, равновесие.\*

4 К гимнастическим снарядам относятся.

- a) Бревно, брусья, конь, перекладина, скамейка.\*
- b) Стул, тумба, ракетка.

5. Назовите разновидности гимнастических брусьев:

- a) длинные
- b) параллельные\*
- c) разновысокие\*

6. Назовите разновидность опорных прыжков:

- a) через коня
- b) через козла \*
- c) Через скамейку\*

7. Гимнастическая ходьба выполняется

- a) с носка\*
- b) с пятки
- c) перекатом с пятки на носок.

## **Раздел 4.- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Тестовое задание № 8**

#### **4.1 Тест - вопросы по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми для учащихся.**

1.)К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются студенты:

А) прошедшие инструктаж по охране труда.

Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.)В процессе занятий обучающийся (студент)

должен соблюдать:

А) порядок выполнения учебных заданий.

Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.)Какую форму должен иметь учащийся к занятиям спортивными и подвижными играми?

А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Б) Удобный спортивный костюм.

4.)Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.

Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5.) Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

**6.) По окончанию занятий студент должен:**

- А) самостоятельно уйти с занятия.
- Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

**7) При выполнении упражнений с мячом и без мяча студент обязан:**

- А) корректно вести себя по отношению к другим студентам.  
Не причинять находящимся рядом учащимся травмы.
- Б) внимательно выполнять упражнения заданные преподавателем.
- В) выполнять упражнения самостоятельно без команд преподавателя.

**8) При игровой деятельности студент должен:**

- А) Строго выполнять правила игры.
- Б) Придерживаться правилам игры.
- В) Частично выполнять правила игры.

## Тестовое задание № 9

## 4.2 Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Выберете 1 правильный ответ:

1. Разметка волейбольного поля?
  - a) 24x15
  - b) 18x6 \*
  - c) 20x20
2. Высота волейбольной сетки?
  - a) 224 см \*
  - b) 283 см
  - c) 250 см
3. Из сколько человек состоит команда?
  - a) 6
  - b) 10
  - c) 14 \*
4. Сколько человек присутствует на поле?
  - a) 6 \*
  - b) 10
  - c) 12
5. Передача мяча сопернику для подачи производится:
  - a) Резким броском от груди независимо под сеткой или нет
  - b) Под сеткой \*
  - c) Над сеткой
6. С каким счетом заканчивается партия?
  - a) 15
  - b) 25 \*
  - c) 20
7. Сколько разыгрывается партий до окончания матча?
  - a) 5
  - b) 2-3 \*
  - c) 4
8. При подаче мяча, нарушением является:
  - a) Прием мяча кулаком
  - b) Заступ при подаче \*
  - c) Подача кулаком
9. Кем и каким образом подаются сигналы при судействе?
  - a) Главным судьей в громкоговоритель
  - b) Тренером при помощи карточек
  - c) Судьей при помощи жестов и сигналов.\*
10. Принимать подачу имеет(ют) право:

- a) Любой из игроков \*
- b) Капитан команды
- c) Игроки передней линии

11. В одной партии предусмотрено:

- a) Неограниченное количество замен
- b) До 6 замен
- c) 2 замены \*

12. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в

- a) одно очко
- b) два очка\*
- c) три очка

13. Площадка делится:

- a) 2 зоны: передняя и задняя
- b) На 6 зон \*
- c) Площадка не делится на зоны

### Тестовое задание № 10

#### 4.3 Тема: БАСКЕТБОЛ

Выберете 1 правильный ответ:

1. Сколько человек одной команды присутствует на поле?
  - a) 6
  - b) 5 \*
  - c) 10
2. Из скольких человек состоит команда?
  - a) 10
  - b) 12 \*
  - c) Не ограничено
3. Играть мячом допускается:
  - a) Как угодно, лишь бы забросить мяч в корзину противника
  - b) Руками, ногами и головой
  - c) Только руками \*
4. Разметка поля:
  - a) 28x15 \*
  - b) 24x15
  - c) 10x10
5. Высота баскетбольного кольца:

- a) 3, 05 м \*
- b) 2 м
- c) 1, 05 м

6. Штрафной бросок оценивается:

- a) в 1 очко \*
- b) в 2 очка
- c) в 3 очка

7. Бросок со средней линии оценивается:

- a) в 1 очко
- b) в 2 очка \*
- c) в 3 очка

8. Игра официально начинается:

- a) Как только судья огласит о начале игры
- b) Спорным броском \*
- c) Штрафным броском

9. Игра продолжается до :

- a) 25 очков
- b) 15 очков
- c) Неограниченного кол-ва очков, по времени\*

10. Несоблюдение правил игры, грубое нарушение – это:

- a) Ошибка
- b) Фол \*
- c) Аут

11. Матч состоит из :

- a) Четырех четвертей \*
- b) Трех третей
- c) 2 периодов

12. Основоположник игры в баскетбол:

- a) Джеймс Нейсмит \*
- b) Майкл Джордан
- c) Шакил О'Нил

### 3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема программы	2 курс	3 курс
<b>Введение</b>		<b>Количество часов</b>	
1.	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>			
2.	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения	2	2
3.	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	2
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>			
4.	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	-
5.	Техника бега на средние дистанции	2	2
6.	Техника бега на длинные дистанции	4	4
<b>Тема 1.3. Гимнастика</b>			
7.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2	2
8.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	2
9.	Группировки, перекувырки, кувырки, равновесие.	2	2
10.	Разучивание зачетной акробатической комбинации.	2	2
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>			
12.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	2
13.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди;	4	-

	одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча		
14.	Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	4	2
15.	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху	4	2
16.	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания	2	-
17.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите	2	2
18.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении	4	2
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>			
19.	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	4	-
20.	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	-
21.	Техника приема мяча после подачи	2	2
22.	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	2	2
23.	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2	2
24.	Прямой нападающий удар, блокирование	4	2
25.	Технические приемы игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения	2	2
26.	Отработка навыков игры «Волейбол»	4	2
27.	Зачет (Дифференцированный зачет)	4	4
	<b>ИТОГО (по курсам):</b>	<b>72ч</b>	<b>46ч</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>118ч</b>	

### 3.4. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Раздел/Тема программы	Форма задания	Форма контроля	2 курс	3 курс
1.	Введение	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	2	-
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Письменная работа	-	2
2	Легкая атлетика	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	2	2
		Составление и выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	Письменная работа	8	8
3	Гимнастика	Доклад (презентация) на заданную тему.	Доклад (презентация)	2	2
		Составление комплекса упражнений на заданную тему.	Письменная работа	8	8
4	Спортивные игры	Реферат (презентация) на заданную тему	Реферат (презентация)	4	4
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Изучить все тонкости правил игры, составить и выполнить комплекс упражнений:  - баскетбол;  - волейбол;	Письменная работа, тест	44	20

		- мини-футбол; - ручной мяч (гандбол).			
			<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>46</b>

### 3.5. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Бег 1000 м	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
Бег 6 минут	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
Прыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29	25	28	32	27	32	34
Челночный бег 3x10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
Подтягивание	6	7	8	8	10	11	7	9	12
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40
Подъем туловища из положения лёжа	21	25	27	23	26	30	25	28	31
Подъем туловища из положения лёжа за 30 минут.	21	27	30	22	28	31	23	29	32
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег 100 м</b>	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
<b>Бег 1000 м</b>	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
<b>Бег 2000 м</b>	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
<b>Бег 6 минут</b>	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
<b>Прыжки в длину</b>	310	340	375	315	345	380	320	350	385
<b>Прыжки в длину с места</b>	160	180	200	165	185	205	170	190	210
<b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>	14	16	20	15	17	21	16	18	23
<b>Челночный бег 3x10 м</b>	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
<b>Подтягивание</b>	5	9	12	5	10	13	7	11	14
<b>Отжимание от пола</b>	7	10	15	10	15	18	12	18	20
<b>Подъём туловища из положения лёжа</b>	18	22	26	20	27	35	30	35	37
<b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.</b>	16	21	23	17	22	25	18	23	26
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>	60	75	90	75	90	105	90	105	120

## **ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.

42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

## **МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕСТОВ**

Дифференцированный зачет по физической культуре проводится на последних двух уроках по физической культуре, сдача контрольных нормативов проводится после каждого пройденного раздела программы. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе здоровья сдают только те виды зачета, которые им не противопоказаны

### **1. Раздел – Легкая атлетика**

**Бег 100 м.** Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Бег 200, 300, 400, 500 м.** Бег на этих дистанциях проводится на беговой дорожке из положения высокого старта. Команды подаются те же, что и на дистанции 100 м. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

**Бег 1000, 2000, 3000 м.** Бег на этой дистанции проводится на беговой дорожке стадиона. Время определяется с точностью до 1 сек.

**Кросс 3 км (девушки), 5 км (юноши).** Бег на этой дистанции проводится на пересеченной местности. Время определяется с точностью до 1 сек.

*Прыжок в длину с места.* Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

*Челночный бег 3 x 10 метров.* Данный вид удобно проводить в спортивном зале. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 - 3 метра от линии старта. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта. Преодолев 10 метров, касаются линии рукой, разворачиваются и возвращаются к линии старта, так же касаются линии, после двигаются к финишу. Время останавливается, когда пересечена линия финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды

*Метание гранаты (500г-девушки, 700г-юноши)*

Метание гранаты выполняется с прямого- скрестного и прямого шагов разбега. Результат измеряется по месту первого касания снаряда с покрытием. Бросок может быть не засчитан, если обучающийся заступил линию броска или снаряд опустился за пределы границ сектора Обучающийся выполняет три попытки, лучшие результат идет в зачет.

*Бег 6 минут.* Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Скорость бега обучающийся выбирает самостоятельно. На ходьбу переходить нельзя. По ходу бега можно сообщать текущее время для ориентировки. По истечении 6 минут подается команда «Стоп!». В упражнении определяется расстояние, которое обучающийся смог пробежать за 6 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

## **2.Раздел Гимнастика**

*Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из вися лёжа (д).* Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения вися хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из вися лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В вися лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

*Прыжки через скакалку за одну минуту.* Исходное положение: скакалка сзади. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участник начинает прыжки через скакалку одновременно толчком обеих ног. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчёта счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

*Наклон вперёд из положения сидя.* На полу обозначаются центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги ) высотой не более 10 см.,

не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

*Вис на согнутых руках.* Испытуемый становится на стул (табурет) и хватом сверху берется за перекладину, руки полностью согнуты, подбородок над перекладиной. По команде «Можно» убирается стул (табурет), включается секундомер и учащийся повисает на согнутых руках. Как только подбородок коснется перекладины, тест прекращается, секундомер выключается.

### **3. Раздел – Спортивные игры**

#### **1. Тема - Волейбол**

*Нижняя передача над собой (волейбол).* Игрок с мячом в руках располагается на половине волейбольной площадки. Подбрасывает себе мяч и начинает многократно выполнять нижние передачи над собой. Высота передачи не менее 1 м. Дается две попытки на выполнение упражнения. Если с первой попытки упражнение выполнено на «отлично», то вторая попытка не выполняется. Попытка прекращается, если допущены следующие ошибки:

- мяч упал на площадку;
- мяч коснулся любого предмета, стены, человека и т.д.;
- игрок заменил нижнюю передачу любой другой;
- игрок допустил двойное касание мяча;
- передачи ниже 1 м.

Засчитывается количество правильно выполненных передач.

*Верхняя передача мяча в волейболе над собой.* Упражнение выполняется аналогично нижним передачам, с учетом лишь особенностей техники верхних передач.

*Верхняя и нижняя передача мяча в парах* выполняется на расстоянии 4-6 м. друг от друга.

*Верхняя прямая подача.* Игрок с мячом располагается в зоне подачи. Он последовательно выполняет подачи, стараясь попасть в пределы площадки. Выполняя подачи, игрок не должен нарушать правила (подавать с руки, наступать на площадку) и выполнять подачу другим приемом. Попадание засчитывается, если игрок попал в площадку и при этом не нарушил правила.

*Нижняя подача мяча в волейболе.* Упражнение выполняется аналогично верхней прямой подачи, с учетом лишь особенностей техники нижней прямой подачи.

*Ведение баскетбольного мяча.* Ведение выполняется толчками мяча кистью. Ведение выполняется по прямой на расстояние 20 метров на время.

#### **2. Тема Баскетбол**

*Бросок мяча после ведения в два шага.* Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекалывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть руки, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким, второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх.

*Штрафной бросок* выполняется с линии штрафного броска. Попадание засчитывается, если игрок не наступал на линию штрафного броска. Засчитывается количество попаданий в кольцо из 10 попыток.