

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

РАССМОТРЕН

на заседании предметно-цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин Председатель  
предметно-цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ /Малкова С.Л./

УТВЕРЖДЕНО

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

Протокол №9 «23» мая 2017г.

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

**ОГСЭ.05. Физическая культура**

43.02.08 Сервис домашнего и коммунального хозяйства

**Разработчики:**

Белякова Ирина Викторовна,  
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.05. Физическая культура предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины .

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 43.02.08. Сервис домашнего и коммунального хозяйства
- программы учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

### Формы промежуточной аттестации

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

Используемые в КОС оценочные средства представлены в таблице:

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

			самостоятел ьной работы	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	ОК 2,3,6		Оценка выполнения практически х заданий, Задания для самостоятел ьной работы Тест №8,9	
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>	ОК 2,3,6		Оценка выполнения практически х заданий, Задания для самостоятел ьной работы Тест №4,5,6,7	
Зачет	ОК 2,3,6			Сдача контрольных нормативов
Дифференцированный зачет	ОК 2,3,6			Сдача контрольных нормативов

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

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

### **3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Предметом оценки освоения дисциплины являются общие компетенции, умения, знания, способность применять их в практической деятельности и повседневной жизни. Контроль и оценка результатов выполнения обучающимися практических работ, направлены на проверку уровня достижений и технических показателей выполнения двигательного действия и на основании выполнения контрольных нормативов.

Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице:

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

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

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

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

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

**Таблица 3. Критерии и нормы оценки техники владения двигательными действиями**

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

	или напряженному выполнению.
«2»	двигательное действие не выполнено.

**Таблица 4. Критерии и нормы оценки по выполнению учебного норматива**

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

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

### 3.2. МАТЕРИАЛЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

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

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



### 3.3. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

#### Тест №1

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

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

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

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

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

## ТЕСТ №2

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

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

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

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

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

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

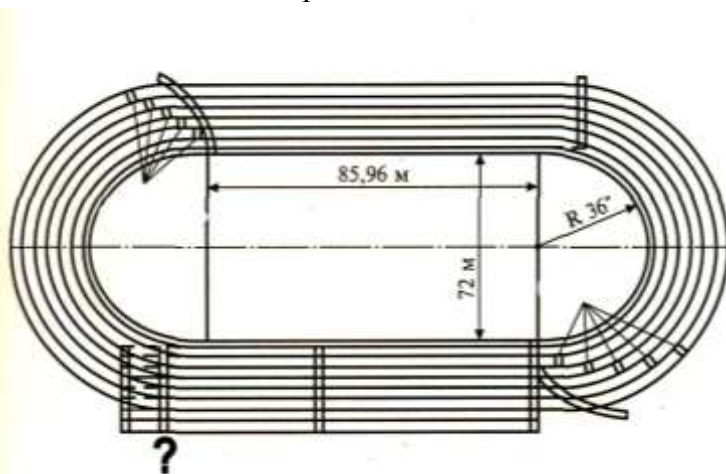
### ТЕСТ №3

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

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

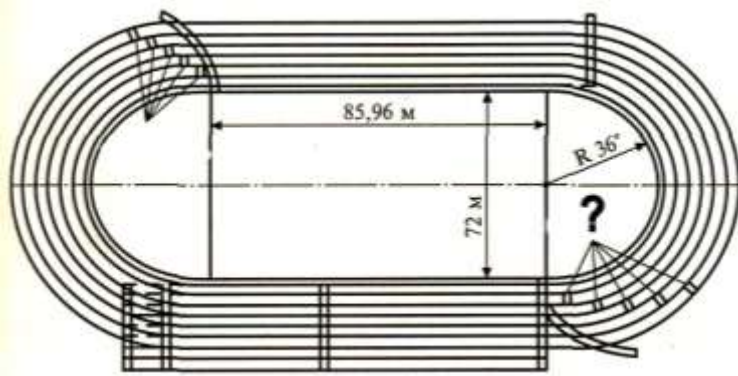
1. В легкой атлетике проводятся соревнования, по которым регистрируются рекорды и высшие достижения
- а) в 22 видах
  - б) в 44 видах
  - в) в 73 видах
  - г) в 97 видах
2. На соревнованиях участники должны носить одежду
- а) чистую
  - б) удобную
  - в) прозрачную
  - г) не затрудняющую работу судей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

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



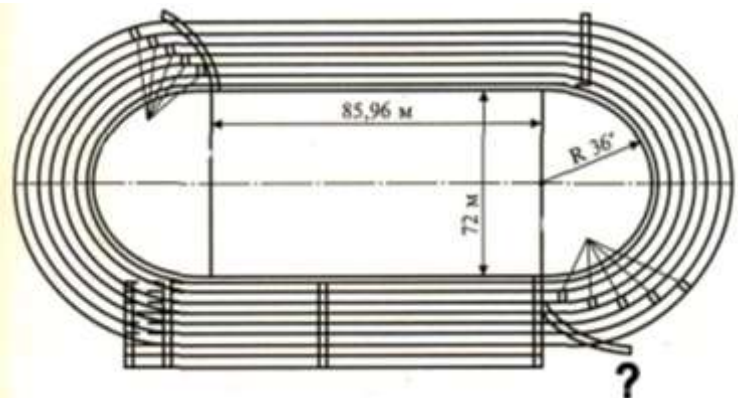
- 100 м
- 200 м
- 300 м
- 400 м

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



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

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



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

12. Длинный спринт проводится на стадионе и манеже на дистанциях

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

13. К средним дистанциям в легкой атлетике относится бег на

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

14. Легкоатлеты соревнуются в беге на длинные дистанции

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

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

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

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

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

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

- а) 100 м



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

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

#### ТЕСТ №4

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

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

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

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

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

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



## Тест №5

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

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

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

- б) 3-5 партий
- в) 2-6 партий
- г) 3-6 партий

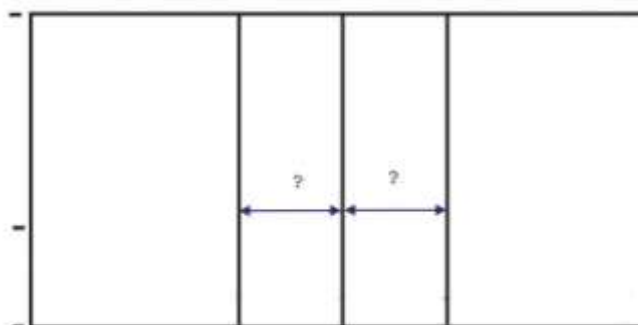
10. На волейбольной площадке одной команды игровых зон выделяют

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 7

11. Игра в волейбол осуществляется на площадке размером

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

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

### Тест №6

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

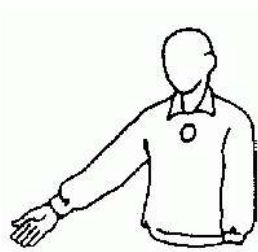
Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

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



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

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



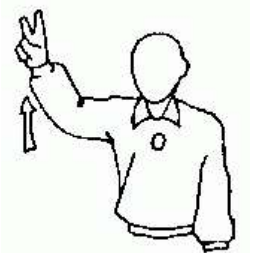
- а) мяч «за»
- б) двойное касание
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

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



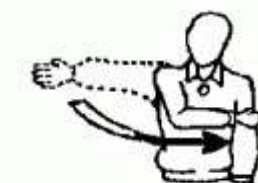
- а) двойное касание
- б) мяч «за»
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

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



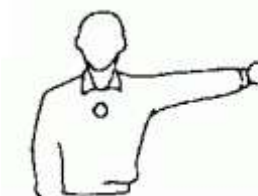
- а) мяч «за»
- б) двойное касание
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

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



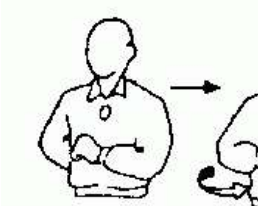
- а) смена сторон площадки
- б) подающая команда
- в) замена
- г) разрешение на подачу

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



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

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



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

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



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

30 Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



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

### Тест.№7

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

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

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



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

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



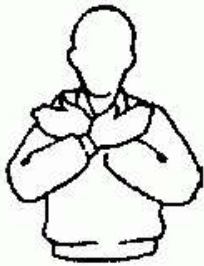
- а) касание на стороне соперника
- б) помеха вследствие перехода на площадку соперника
- в) четыре удара
- г) четыре минуты

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



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

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



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

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

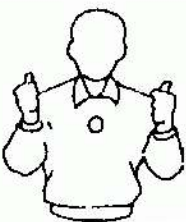
а)



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

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

7. В волейболе разрешается касаться площадки соперника

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

8. Ошибкой при подаче в волейболе считается

- а) нарушение очередности подач
- б) мяч касается игрока подающей команды
- в) мяч выходит «за»
- г) мяч попадает в место пересечения боковой и лицевой линии

9. Тайм-аут в волейболе могут запрашивать

- а) тренер
- б) капитан

- в) врач команды
  - г) травмированный игрок
10. Замены в волейболе могут запрашивать
- а) тренер
  - б) капитан
  - в) врач команды
  - г) травмированный игрок
11. Для жеребьевки в волейболе судья приглашает
- а) тренеров команд
  - б) капитанов команд
  - в) Либеро команд
  - г) спонсоров команд
12. В случае не согласия с решением судьи в волейболе для выяснения спорного вопроса может подойти
- а) тренер команды
  - б) капитан команды
  - в) Либеро команды
  - г) связующий
13. Процесс игры в волейбол определяется наличием
- а) методологии
  - б) тактики
  - в) техники
  - г) стратегии
14. Комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре, называется ....
15. Технический прием в волейболе – это
- а) система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач
  - б) место действия игроков
  - в) форма деятельности, выраженная в тактических настроениях
  - г) начальное расположение игроков
16. Техника игры в волейбол состоит из
- а) техники защиты
  - б) техники поведения
  - в) техники управления
  - г) техники нападения
17. Техника владения мячом в волейболе – это
- а) подача
  - б) передача
  - в) блок
  - г) нападающий удар
18. К технике владения мячом в волейболе относятся
- а) блок против прямого нападающего удара
  - б) передача мяча
  - в) прием подачи мяча двумя руками снизу
  - г) верхняя прямая подача мяча
19. Техника перемещений в волейболе включает

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

### Тест №8

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов);

открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

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

1. В баскетбол играют

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

2. Цель игры в баскетбол

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

3. Баскетбольный мяч в игре можно

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

4. Перемещение мяча в баскетболе можно осуществлять

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

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

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

6. Игровая площадка для баскетбола имеет размеры

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

7. Игровая площадка в баскетбол имеет

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

8. Вес баскетбольного мяча составляет

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

9. Игра в баскетбол состоит из

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



10. При игре в баскетбол, если по окончании игрового времени четвертого периода счет ничейный, то
- назначаются штрафные броски
  - игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 20 минут
  - устанавливается «ничья»
  - 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
- выбора мяча
  - выбора корзины и скамейки команды
  - выбора цвета формы
  - на все, названное выше
12. При игре в баскетбол команды должны поменяться корзинами
- перед вторым периодом
  - перед третьим периодом
  - перед четвертым периодом
  - перед каждым периодом
13. Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет
- пяти игроков
  - шести игроков
  - семи игроков
  - восьми игроков
14. Игра в баскетбол официально начинается
- спорным броском в любом круге на площадке
  - штрафным броском
  - вбрасыванием мяча из-за лицевой линии
  - спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих
15. В баскетболе мячом играют
- руками и ногами
  - руками и головой
  - только руками
  - руками и туловищем
16. Нарушением в баскетболе является
- бежать с мячом
  - отбивать мяч
  - вести мяч
  - бить по мячу кулаком
17. Считается нарушением в баскетболе следующее
- блокировать мяч любой частью ноги
  - преднамеренно бить по мячу ногой
  - передавать мяч
  - бросать мяч
18. В баскетболе мяч считается заброшенным в кольцо, когда мяч
- заходит в корзину снизу
  - попадает в щит
  - заходит в корзину сверху и проходит через нее
  - ударяется о кольцо и не проходит через корзину
19. К правильным выражениям в баскетболе относятся
- за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко

- б) за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается 2 очка
  - в) если Игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются Капитану соперников
  - г) за мяч, заброшенный из-за 3-очковой линии, засчитывается 3 очка
20. Ведение мяча в баскетболе заканчивается в тот момент, когда Игрок
- а) касается мяча одновременно двумя руками
  - б) отбивает мяч в пол и касается мяча опять одной рукой
  - в) допускает задержку мяча в одной руке
  - г) допускает задержку мяча в двух руках
21. Тыловая зона команды в баскетболе включает в себя
- а) корзину этой команды
  - б) корзину команды соперника
  - в) лицевую часть щита, к которой крепится собственная корзина
  - г) часть площадки, ограниченную лицевой линией за своей корзиной команды, боковыми линиями и центральной линией
22. Передовая зона команды в баскетболе включает
- а) корзину команды соперника
  - б) собственную корзину команды
  - в) часть площадки, ограниченную лицевой линией за своей корзиной команды боковыми линиями и центральной линией
  - г) часть площадки, ограниченную лицевой линией за корзиной соперника, боковыми линиями и краем центральной линии
23. В баскетболе, когда Игрок получает контроль над «живым» мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение
- а) 24 секунд
  - б) 40 секунд
  - в) 54 секунд
  - г) 60 секунд
24. Игрок в баскетбол, который совершил пять фолов (персональных и/или технических)
- а) получает очередное предупреждение и продолжает играть
  - б) наказывается штрафным очком и продолжает играть
  - в) должен быть проинформирован об этом и продолжает играть
  - г) должен быть проинформирован об этом и немедленно удален из игры
25. Штрафной бросок в баскетболе – это возможность, предоставляемая Игроку
- а) набрать 1 очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
  - б) набрать 2 очка броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
  - в) набрать 3 очка броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга
  - г) овладеть спорным мячом и начать атаку кольца соперника
26. На вывод мяча из тыловой зоны (зоны защиты) в баскетболе отводится
- а) 50 сек
  - б) 8 сек
  - в) 24 сек
  - г) 30 сек
27. На вбрасывание мяча в баскетболе отводится
- а) 5 сек
  - б) 15 сек
  - в) 24 сек
  - г) 30 сек
28. На исполнение штрафного броска в баскетболе отводится

- а) 5 сек
- б) 15 сек
- в) 24 сек
- г) 30 сек

29. Лимит командных фолов в баскетболе достигает пределов, если у команды фолов

- а) 4
- б) 5
- в) 7
- г) 8

30. Во время игры в баскетболе можно делать замен

- а) 5
- б) 8
- в) 10
- г) сколько угодно

### Тест №9

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

1. Прием в баскетболе, с помощью которого Игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки – это ....

2. Прием в баскетболе, дающий возможность Игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении – это ....

3. Соответствие между разделами техники и техническими приемами в баскетболе

- |  |                   |
|--|-------------------|
| а) техника владения мячом                    | 1) подача мяча    |
| б) техника овладения мячом и противодействия | 2) вырывание мяча |
|  | 3) передачи мяча  |

4. Соответствие между разделами техники и техническими приемами в баскетболе

- |  |                   |
|--|-------------------|
| а) техника владения мячом                    | 1) броски мяча    |
| б) техника овладения мячом и противодействия | 2) скачок         |
|  | 3) выбивание мяча |

5. Соответствие между видами и разделами техники в баскетболе

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| а) техника нападения в баскетболе | 1) техника взаимодействия  |
| б) техника защиты в баскетболе    | 2) техника владения мячом  |
|                                   | 3) техника противодействия |

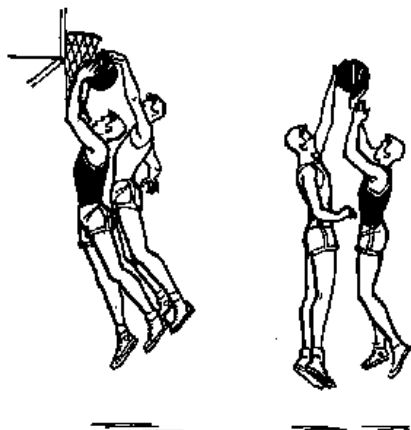
6. Соответствие между видами техники и техническими приемами в баскетболе

- |                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| а) техника нападения в баскетболе | 1) ведение мяча     |
| б) техника защиты в баскетболе    | 2) приземление мяча |
|                                   | 3) перехват мяча    |

7. На иллюстрации баскетбола изображена техника ...

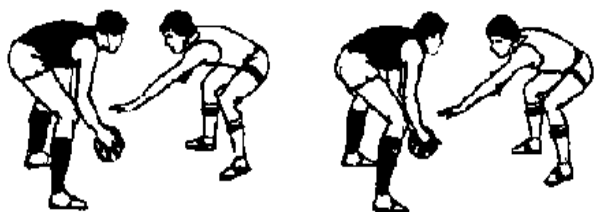


8. На иллюстрации баскетбола изображена техника



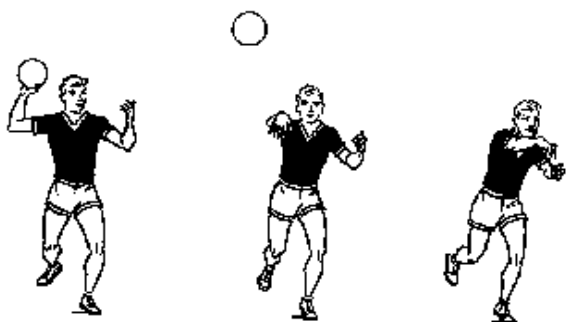
- а) вырывания мяча
- б) штрафного броска
- в) ведения мяча
- г) накрывания мяча при броске

9. На иллюстрации баскетбола изображена техника



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

10. На иллюстрации баскетбола изображена техника



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

11. На иллюстрации баскетбола изображена техника



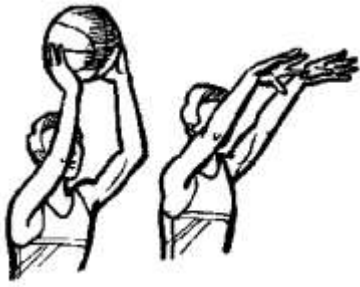
- а) передачи одной рукой от плеча
- б) передачи одной рукой сверху
- в) передачи одной рукой снизу
- г) приема мяча

12. На иллюстрации баскетбола изображена техника



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

13. На иллюстрации баскетбола изображена техника



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

14. На баскетбольной игровой площадке нанесены

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

15. Игрок в баскетболе должен

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

### 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. в	41. б, в, г	81. а-2, б-1, в-3	121. а, б, в	161. а, б, в
2. а, б	42. а, б, г	82. а, б, г	122. б	162. а
3. б, г	43. а-2, б-5, в-1, г-3	83. а, б, г	123. б	163. а, б, в
4. б	44. б, в, г	84. а, б, г	124. в	164. а, б, в
5. б, в, г	45. а-3, б-4, в-1, г-5	85. а, в, г	125. а, в	165. а, б, в
6. а, б, г	46. а, в, г	86. а, б, в	126. б	166. а, г
7. б	47. а, б, г	87. б, в, г	127. в, г	167. а, б
8. г	48. а, в, г	88. Б	128. а, б, в	168. а, б, в
9. а	49. а-2; б, в-3, 4; г-1	89. в	129. а-4, б-1, в-2	169. а, б, в
10. в	50. а, б, в	90. а, в, г	130. в	170. а, в
11. а, б, в	51. б, в, г, д, е, ж	91. а, в	131. а-3, б-4, в-1	171. а, б, в
12. а, б, в	52. а, в, г	92. г	132. а-2, б-3, в-4, г-1	172. а, б
13. а, б, г	53. б	93. а, б, г	133. а, б, г	173. а, б, в
14. б, в	54. а-1, б-2, в-3	94. а, б, г	134. б, в, г	174. а, б
15. а, в, г	55. б	95. а, б, в	135. а-1, б-3	175. а, б, в
16. б	56. а, б, в	96. а, б, в	136. а, б, г	176. а, б, в
17. а	57. б, в, д	97. Б	137. а, г	177. б
18. б, в, г	58. а, б, в	98. а, б	138. , г	178. а, в, г
19. б, в	59. а, в, г	99. б, в	139. б, г	179. б, в, г
20. а, в, г	60. б, в, г	100. а-3, б-2, в-4, г-1	140. б, г	180. а, б, г
21. б, в, г	61. а, в, г	101. б	141. б, г	181. б
22. а, б, г	62. б, г	102. В	142. а, в	182. а
23. а, б, в	63. а, б, г	103. а-3, б-4, в-2, г-5, д-1	143. а, в, г	183. а, в, г
24. а, б, в	64. б	104. б, в, г	144. а-4, б-5, в-2, г-1	184. а, б, г
25. б, в, г	65. г	105. а, б, в, г	145. а-4, б-1, в-2, г-5	185. б, в, г
26. б, в, г	66. а, б, в	106. Б	146. б, в	186. а, в, г
27. а, в, г	67. а, в, г	107. а, в, г	147. а, б	187. а, в
28. а	68. а, б, в	108. б, г	148. а	188. а, б, г
29. б	69. б, в, г	109. а-2, б-1, в-4, г-5	149. в	189. а-2, б-4, в-3
30. а, б, в	70. а, б, г, д	110. а, б, г	150. в	190. а-3, б-5, в-1, г-4
31. б, в	71. а, б, в	111. а, б, г	151. в	191. а-3, б-1, в-2
32. г	72. а, в, г	112. а-2, б-4, в-3, г-1	152. б	192. а-1, б-3
33. а-3, б-1	73. а, б	113. б, г	153. г	193. б
34. а-4, б-1, в-2	74. 1-б, 2-г, 3-в,	114. а-4, б-3,	154. а	194. а, г

	4-а	в-2		
35. 2-а, 3-б	75. а, б, г	115. б, в	155. а, б, г	195. б
36. а, б, г	76. Б	116. б, г	156. а	196. б, г
37. 1-б, 2-а, 3-б, 4-г	77. а, б, г	117. а, в, б	157. а, б	197. г
38. а, б	78. а, в, г	118. а, б, г	158. а, б, г	198. б, в, г
39. а, б, г	79. а, б, в	119. а, б, г	159. а, б, в	199. в
40. а, б, г	80. а, в, г	120. б	160. а, б	200. б

## 2. Легкая атлетика

1. б, в	31. а	61.а, б, г	91. а	121. б, в
2. в	32. а, б	62. а, б, г	92. А	122. а, г
3. б	33. в	63. г	93. б, в	123. а
4. г	34. а	64.а, б, в, д, е, ж, з, и	94. г	124. а
5. в	35. б, в	65. б	95. Б	125. а, б
6. а	36. в, г	66. в	96. Г	126. в
7. а	37. а, г	67. а	97. А	127. б
8. а	38. б	68. Б	98. а, б, г	128. а
9. а	39. в	69. г	99. а, в, г	129. в
10. а, б	40. а	70. а, б, г	100. б, в, г	130. а, б, в
11. б, в, г, д	41. б, в	71. б, в, г	101. г	131. а
12. а	42. в	72. б, в, г	102. а, б, в, г, е	132. б
13. а, б, г	43. б	73. г	103. а, б, г, д, е, ж, з	133. а, в, г
14. а, б	44. б	74. б	104. б	134. а, б
15. в, г	45. а, в	75. а, б, в	105. б	135. а-3,б-1,в-2,г-4
16. г	46. б, в	76. а, в	106. б, в	136. а, б, в
17. а, б	47. а, б	77. а, б, г	107. а	137. б
18. в	48. а, в, г	78. В	108.	138. б
19. б	49. а, б, г, д	79. Е	109. а, б	139. г
20. б	50. а, в	80. Б	110. а, б, в, г	140. а-5,б-4,в-3,г-2
21. в	51. б, д	81. Б	111. а, б	141. а-1,б-2,в-3
22. а, б, в, г	52. а	82. Б	112. 1-д, 3-а, 2-б, 4-г, 5-е	142. а, б, в, г
23. б, в, г, д	53. б	83. Г	113. 1-а, б-4, в-5, г-2	143. г
24. а, б	54. г	84. а, б	114. а, б	144. в
25. а, б, в, г, д	55. б, г	85. а, г	115. а, б	145. а
26. а	56. в	86. б, в	116. а, б, г	146. а, б
27. а, б, в	57. г	87. б, в, г	117. б	147. а, б
28. в	58. а, в, г	88. Б	118. в	148. г
29. в	59. г	89. а, б	119. б, в	149. а
30. в	60. а, б, г	90. б, в	120. а	150. а

### 3. Спортивные и подвижные игры

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



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

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

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

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

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

### 3.4. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Тема программы	Количество часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
<b>Введение</b>				
1.	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	4	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>				
2.	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения	2	2	2
3.	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	2	2
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега</b>				
4.	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	2	2
5.	Техника бега на средние дистанции	2	2	2
6.	Техника бега на длинные дистанции	2	2	2
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>				
7.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	4	2	2
8.	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	2	2
9.	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие.	2	2	2
10.	Акробатическая комбинация из 6-ти элементов.	2	2	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>				
12.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	2	2	-
13.	Прием, передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	2	2	2

14.	Прием передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	2	2	2
15.	Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху	2	2	2
16.	Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания	2	2	-
17.	Техника игры в защите. Тактика игры в защите.	2	2	4
18.	Техника игры в нападении. Тактические действия в нападении	2	2	4
19.	Отработка навыков игры «Баскетбол»	2	4	-
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>				
20.	Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	2	-	2
21.	Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	-	2
22.	Техника приема мяча после подачи	2	2	-
23.	Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	2	2	-
24.	Прием передача двумя руками сверху снизу в движении.	2	2	-
25.	Прямой нападающий удар, блокирование	2	2	4
26.	Тактика игры в нападении : стойки, передвижения, исходные положения	2	2	2
27.	Отработка навыков игры «Волейбол»	4	4	4
28.	Зачет (Дифференцированный зачет)	4	4	4
<b>ИТОГО (по курсам):</b>		<b>62</b>	<b>58</b>	<b>54</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>174</b>		

### 3.4. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Раздел/Тема программы	Форма задания	Форма контроля	Количество часов		
				1 курс	2 курс	3 курс
1.	Введение	Реферат (презентация)	Реферат	4	4	-

		на заданную тему.	(презентация)			
		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Письменная работа	2	2	4
2	Легкая атлетика	Реферат (презентация) на заданную тему.	Реферат (презентация)	2	4	-
		Составление и выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий / Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	Письменная работа	8	10	14
3	Гимнастика	Доклад (презентация) на заданную тему.	Доклад (презентация)	4	6	6
		Составление комплекса упражнений на заданную тему.	Письменная работа	6	8	8
4	Спортивные игры	Реферат (презентация) на заданную тему	Реферат (презентация)	8	8	4
		Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Изучить все тонкости правил игры, составить и выполнить комплекс упражнений: - баскетбол; - волейбол; - мини-футбол	Письменная работа, тест	22	22	18
			<b>Всего:</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>54</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.

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

## **ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

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