

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

И.А. Злобина

20.08 2019 г.

Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура
специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Колядинцев В.В.,
преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой
комиссии общих гуманитарных,
социально-экономических и
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08 2019 г.

Председатель Т.П. Шевченко

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Физическая культура по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения с учетом профессиональных стандартов Специалист по организации назначения и выплаты пенсии, Специалист по организации и установлению выплат социального характера, утвержденных приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 785н. и № 787н.

Составитель: Колядинцев В.В.,
преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) для промежуточной аттестации по учебной дисциплине Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины в рамках промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Промежуточная аттестация проводится за счет часов, отведенных на освоение учебной дисциплины.

Тип задания – контрольный вопрос и практическое задание.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: учебная аудитория.
2. Максимальное время выполнения задания: 45 минут.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Общие компетенции (ОК), которые актуализируются при изучении учебной 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

2. СТРУКТУРА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценки

Оценка тестовых заданий производится в соответствии с утвержденными критериями:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 ÷ 100	5	отлично
60 ÷ 79	4	хорошо
50 ÷ 59	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

При получении оценки «2» обучающимся предоставляется возможность пройти тест снова.

Контроль усвоения учебного материала по теоретическому разделу

1. В каком году были проведены первые летние Олимпийские игры современности?

- а) в 1896 г.;
- б) в 1900 г.;
- в) в 1904 г.

2. В каком городе будут проводиться XXIX летние Олимпийские игры?

- а) в Лондоне;
- б) в Пекине;
- в) в Афинах;
- г) в Вашингтоне.

3. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?

- а) Бег 50 км;
- б) бег 42 км 195 м;
- в) бег 32 км 195 м;
- г) бег 30 км 190 м.

4. Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР – участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанции 5000 м и 10000 м.

- а) Петр Болотников;
- б) Владимир Куц;
- в) Игорь Чернявский.

5. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Быстрее, дальше, выше»;
- в) «Будь всегда первым»;
- г) «Спорт, здоровье, радость».

6. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) Единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;

в) единство участников Игр.

7. Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период ...

- а) двух последовательных лет;
- б) трех последовательных лет;
- в) четырех последовательных лет;
- г) шести последовательных лет.

8. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?

- а) Показатели силы, быстроты, выносливости;
- б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и других антропометрических данных;
- в) показатели спортивных результатов.

9. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

10. Физические качества развиваются ...

- а) целенаправленно;
- б) сами по себе;
- в) при обучении технике упражнений.

11. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- а) Спортивные единоборства;
- б) циклические;
- в) не циклические.

12. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью Развития силы?

- а) Серийно-повторный;
- б) равномерный;
- в) интервальный.

13. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?

- а) Показатели бега на короткие и средние дистанции;
- б) способность многократно повторять заданное упражнение;
- в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

14. Понятие «ловкость» определяется как ...

- а) способность быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность выполнять упражнения быстрее других;
- в) способность жонглировать тремя мячами.

15. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- а) Фехтование;
- б) баскетбол;
- в) фигурное катание;
- г) художественная гимнастика.

16. Что мы понимаем под термином «здоровый образ жизни»?

- а) Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям.

17. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) По частоте дыхания;
- б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;
- в) по объёму выполненной работы.

18. Какой нагрузке по интенсивности соответствует ЧСС 140-160 уд./мин.?

- а) Низкой;

- б) средней;
- в) высокой.

19. Что называется разминкой?

- а) Чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

20. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) Упражнения на развитие выносливости «на выносливость»;
- б) упражнения «на гибкость» и координацию движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

21. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?

- а) Повышение «устойчивости» организма к влиянию физических упражнений;
- б) повышение устойчивости организма к холоду и теплу;
- в) повышение устойчивости организма к влиянию солнечных лучей.

22. Одним из принципов закаливания является систематичность – это значит, что закаливающие процедуры надо проводить ...

- а) ежедневно;
- б) через день;
- в) через два дня;
- г) когда захочется.

23. Определите правильную последовательность применения водных процедур:

- а) купание, душ, обливание, обтирание;
- б) обливание, душ, обтирание, купание;
- в) обтирание, обливание, душ, купание.

24. Принцип постепенности закаливания предусматривает ...

- а) переход от сильных раздражителей к слабым;
- б) последовательный переход от больших доз воздействия к меньшим;
- в) последовательный переход от малых доз воздействия к большим.

25. Как проверить правильность своей осанки?

- а) Лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- в) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

26. при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя ...

- а) накладывать холод на переносицу;
- б) сморкаться, крутить головой;
- в) наклонять голову назад и закладывать ватные тампончики.

27. При артериальном кровотечении бывает необходимость остановить кровотечение наложением жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности более ...

- а) 1,5-2 ч;
- б) 2,5-3 ч;
- в) 3-4 ч.

28. Оказывая помощь утопающему (после извлечения его из воды), нельзя ...

- а) удалять воду из легких и дыхательных путей;
- б) делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
- в) класть пострадавшего на мягкую подстилку, наклонять его голову вперед.

29. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определенной последовательности их выполнения.

Определите порядок выполнения упражнений: 1. Упражнения «на

силу». 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения «на расслабление». 4. Упражнения «на быстроту и гибкость». 5. Спокойный бег (в разминке). 6. Упражнения «на выносливость»:

- а) 3, 2, 6, 4, 1, 5;
- б) 5, 2, 4, 1, 6, 3;
- в) 2, 4, 6, 1, 5, 3;
- г) 1, 5, 2, 3, 4, 6.

30. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) Переходу от пассивного состояния организма к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	а	11	б	21	б
2	б	12	а	22	а
3	б	13	в	23	в
4	б	14	а	24	в
5	а	15	г	25	в
6	б	16	б	26	б
7	в	17	б	27	а
8	б	18	б	28	в
9	в	19	в	29	б
10	б	20	в	30	а

Контроль усвоения учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в ...

- а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска ...

- а) Нина Думбадзе;
- б) Елизавета Багрянцева;
- в) Нина Ромашкова (Пономарева).

3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) Гимнастику;
- б) легкую атлетику;
- в) тяжелую атлетику.

4. Длина дистанции марафонского бега равна ...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

5. Какая из дистанций не считается стаерской?

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м.

6. Какая из дистанций является спринтерской?
- а) 800 м;
 - б) 1500 м;
 - в) 100 м.
7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...
- а) работой рук;
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - в) наклоном головы.
8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...
- а) сильное выталкивание ногами;
 - б) разноименная работа рук;
 - в) быстрое выпрямление туловища.
9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к ...
- а) повышению скорости бега;
 - б) скованности всех движений бегуна;
 - в) увеличению длины бегового шага;
 - г) более сильному отталкиванию ногами.
10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?
- а) Сокращает длину бегового шага;
 - б) увеличивает скорость бега;
 - в) способствует выносу бедра вперед-вверх.
11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к ...
- а) узкой постановке ступней;
 - б) свободной работе рук;
 - в) незаконченному толчку ногой.
12. Широкая постановка ступней при беге влияет на ...
- а) улучшение спортивного результата;
 - б) снижение скорости бега;
 - в) увеличение бегового шага.
13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...
- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
 - б) способа прыжка;
 - в) быстрого выноса маховой ноги.
14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...
- а) способа прыжка;
 - б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
 - в) координации движений прыгуна.
15. На рис.1 обозначено положение ...
- а) прыгуна в высоту перед отталкиванием;
 - б) прыгуна в длину перед отталкиванием;
 - в) бегуна на дистанции.
16. На рис.2 обозначено положение ...
- а) прыгуна в длину перед отталкиванием;
 - б) бегуна на дистанции;
 - в) прыгуна в высоту перед отталкиванием;
17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...
- а) 10 м;
 - б) 20 м;

- в) 30 м.
18. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки (рис.3)?
- Есть ошибка;
 - Нет ошибки.
19. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?
- Метром;
 - ступнями;
 - «на глазок»;
 - беговыми шагами.
20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...
- бег на короткие дистанции;
 - бег на средние дистанции;
 - бег на длинные дистанции.
21. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...
- выносливости;
 - быстроты;
 - прыгучести;
 - координации движений.
22. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя ...
- упражнения с отягощениями;
 - повторное пробегание коротких отрезков;
 - большое количество общеразвивающих упражнений.
23. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
- Наложение холода;
 - наложение тугой повязки;
 - согревание поврежденного места;
 - обращение к врачу.
24. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...
- во второй половине дня;
 - сразу после еды;
 - через 1-2 часа после еды.
25. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?
- Снимается с соревнований;
 - предупреждается;
 - ставится на 1 м позади всех стартующих.
26. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему ..
- разрешается дополнительный бросок;
 - попытка и результат засчитываются;
 - попытка засчитывается, а результат – нет.
27. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...
- результат засчитывается;
 - разрешается дополнительный бросок;
 - попытка засчитывается, а результат – нет.
28. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...
- по частоте дыхания;

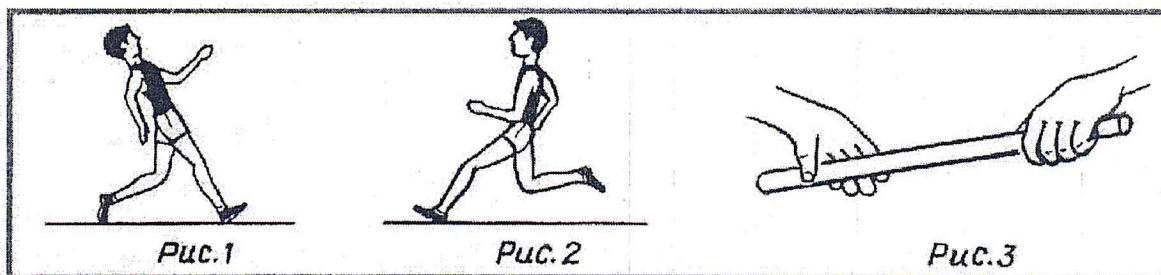
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.

29. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

30. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.



Правильные ответы:

Номер во-проса	Вариант от-вета	Номер во-проса	Вариант от-вета	Номер во-проса	Вариант от-вета
1.	а	11.	в	21.	б
2.	в	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	в
4.	в	14.	в	24.	б
5.	а	15.	а	25.	а
6.	в	16.	а	26.	в
7.	б	17.	б	27.	в
8.	в	18.	б	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в
10.	а	20.	в	30.	в

Контроль усвоения учебного материала по разделу «Гимнастика»

1. Впервые советские гимнасты приняли участие в XV олимпийских играх в 1952 г. Назовите первого олимпийского чемпиона в многоборье среди мужчин.
 - а) Валерий Муратов;
 - б) Виктор Чукарин;
 - в) Грант Шагинян.
2. Кто был первым олимпийским чемпионом в многоборье среди женщин?
 - а) Мария Гороховская;

- б) Нина Бочарова;
в) Галина Минаичева.
3. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...
а) всестороннего развития физической подготовленности;
б) развития выносливости, скорости;
в) формирования правильной осанки.
4. Строевые упражнения служат ...
а) как средство общей физической подготовки;
б) как средство управления строем;
в) как средство развития физических качеств.
5. Что называется дистанцией?
а) Расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному.
б) Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся.
в) Расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
6. Что такое интервал?
а) Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне.
б) Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.
в) Расстояние между правым и левым флангом в колонне.
7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию ...
а) сердечно-сосудистой системы;
б) дыхательной системы;
в) вестибулярного аппарата.
8. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.
а) Энергичное отталкивание ногами.
б) Опора головой о мат.
в) Прижатие к груди согнутых ног.
г) «Круглая» спина.
9. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.
а) Медленное выполнение кувырка.
б) Перенос массы тела на руки, поставленные около плеч.
в) Раннее разгибание ног.
г) Опора кулаками о мат.
10. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
а) Перекат с «откидыванием» плеч и головы назад.
б) Локти широко расставлены.
в) Туловище в вертикальном положении, носки вытянуты.
г) Сгибание в тазобедренных суставах.
11. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...
а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
в) группировкой.
12. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову ...
а) на одной прямой;
б) как равносторонний треугольник;
в) голову ближе к коленям, чем руки.
13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове и руках.
а) Отжимание руками от мата.
б) Прижатие подбородка к груди.
в) Отсутствие группировки.
14. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове

и руках.

- а) Постановка головы на темя.
- б) Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
- в) Прогибание в пояснице.
- г) Ноги прямые, носки оттянуты.

15. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

- а) Встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны.
- б) Встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.
- в) Растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

16. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа.

- а) Ноги согнуты в коленях.
- б) Плечи смещены от точек опоры кистей.
- в) Ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам).
- г) Ступни на носках.

17. Что неправильно при выполнении стойки на руках?

- а) В стойке голова опущена вниз.
- б) Прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч.
- в) Махом одной и толчком другой выход в стойку.

18. Какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?

- а) Руки и ноги ставятся на одной линии.
- б) Выполнение из стойки лицом по направлению движения.
- в) Выполнение в вертикальной плоскости.
- г) Выполнение не через стойку на руках.

19. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще

всего приводят к травмам?

- а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
- б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
- в) Отталкивание одной ногой от мостика.

20. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из вися стоя, махом одной и толчком другой

подъем переворотом в упор, является ...

- а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
- б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
- в) прижимание подбородка к груди;
- г) слабый мах ногой.

21. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на ...

- а) брусках;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

22. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.

- а) Крепкий захват каната ногами.
- б) Поочередный перехват каната руками.
- в) Подтягивание на руках.
- г) Проскальзывание ног при перехвате руками.

23. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (налево!) подается

одновременно с постановкой на землю ...

- а) правой ноги;
- б) левой ноги.

24. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?

- а) Один.
- б) Полтора шага.
- в) Два шага.

25. Выполнение подъема силой из виса начинается с ...

- а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- в) подтягивания.

26. Из упора верхом на низкой перекладине, оборот вперед. Определите ошибку при выполнении

этого элемента.

- а) Подбородок приподнят, спина прямая;
- б) хват «сверху» на ширине плеч;
- в) носки ног оттянуты.

27. Брусья параллельные. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из седа ноги врозь.

- а) Ноги согнуты в коленях, носки ног «на себя».
- б) Хват руками в 20-30 см от бедер.
- в) Спина «круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.

28. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении подтягивания.

- а) Хват сверху на ширине плеч.
- б) Ноги и туловище прямые.
- в) Подтягивание до положения – подбородок выше перекладины.
- г) Подтягивание размахиванием туловища.

29. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является ...

- а) 6 баллов;
- б) 8 баллов;
- в) 10 баллов.

30. Бревно гимнастическое. Определите ошибку при выполнении поворота кругом из исходного

положения, стоя поперек, левая впереди, руки в стороны, махом правой поворот кругом.

- а) Поворот на носке левой ноги.
- б) Туловище наклонено вперед.
- в) Высокий мах правой ногой.

Правильные ответы: 1 – б; 2 – а; 3 – а; 4 – б; 5 – а; 6 – б; 7 – в; 8 – б; 9 – б; 10 – в; 11 – а; 12 – б; 13 – в; 14 – г; 15 – а; 16 – в; 17 – а; 18 – г; 19 – в; 20 – а; 21 – в; 22 – г; 23 – б; 24 – б; 25 – в; 26 – б; 27 – а; 28 – г; 29 – в; 30 – б.

Контроль усвоения учебного материала по разделу «Спортивные игры. Волейбол»

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
 - б) на три пальца и ладони рук;
 - в) на ладони;
 - г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**
- а) на сомкнутые предплечья;
 - б) на раскрытые ладони;
 - в) на сомкнутые кулаки.
- 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**
- а) прием игроком стойки волейболиста;
 - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
- 5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**
- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б) полусогнутыми руками;
 - в) полным выпрямлением рук и ног.
- 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**
- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
 - в) уровне груди;
- 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**
- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в) Прием на все пальцы рук.
- 8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
- а) Сверху двумя руками.
 - б) Снизу двумя руками.
 - в) Одной рукой снизу.
- 9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**
- а) Охлаждать поврежденный сустав.
 - б) Согреть поврежденный сустав.
 - в) Обратиться к врачу.
- 10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**
- а) Ошибки нет.
 - б) Ошибка есть.
- 11. Какой подачи не существует?**
- а) Одной рукой снизу.
 - б) Двумя руками снизу.
 - в) Верхней прямой.
 - г) Верхней боковой.
- 12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**
- а) одной ногой;
 - б) обеими ногами.
- 13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).**
- а) 1;
 - б) 2.
- 14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3)**

зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

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

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

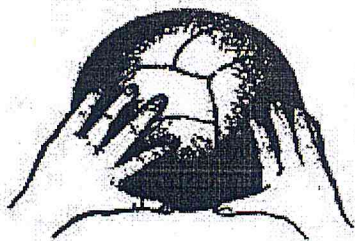
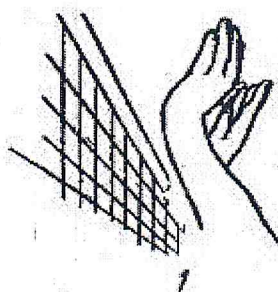
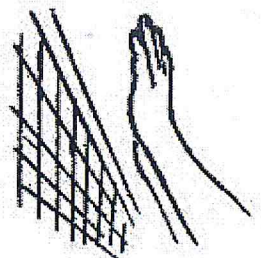


Рис. I

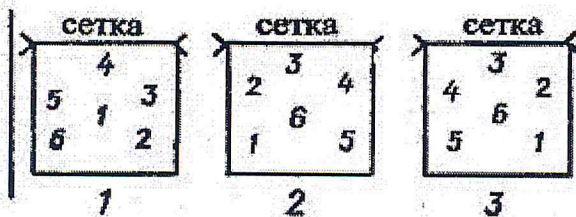


1



2

Рис. II

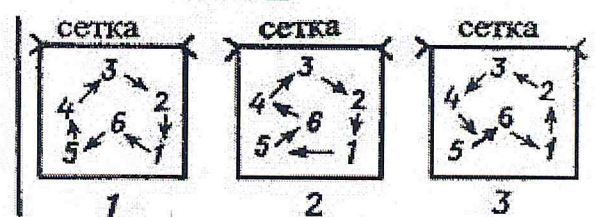


1

2

3

Рис. III



1

2

3

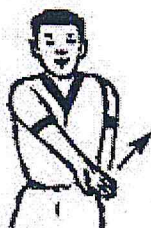
Рис. IV



1



2



3

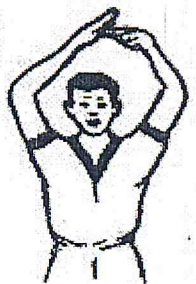
Рис. V



4



5



6

Рис. VI

Правильные ответы:

Номер во- проса	Вариант от- вета	Номер во- проса	Вариант от- вета	Номер во- проса	Вариант от- вета
1.	в	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	в
5.	в	15.	в	25.	а
6.	а	16.	а	26.	б
7.	в	17.	в	27.	б
8.	б	18.	а	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в
10.	а	20.	б	30.	а

Контроль усвоения учебного материала по разделу «Спортивные игры. Баскетбол»

1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...
 - а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
 - б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
 - в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
 - а) 5 человек.
 - б) 10 человек.
 - в) 12 человек.
3. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...
 - а) подпрыгиванием;
 - б) как бы скольжением;
 - в) переступанием.
4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
 - а) Ступни расставлены на ширину плеч.
 - б) Одна нога выставлена вперед.
 - в) Ноги выпрямлены в коленях.
 - г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
5. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...
 - а) находится позади вас;
 - б) находится далеко от вас;
 - в) не смотрит на вас;
 - г) «оторвался» от соперника.
6. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
 - а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
 - б) Ловля на прямые руки.
 - в) Ловля мяча на уровне груди.
 - г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...
 - а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
 - б) ведение мяча толчком руки;

- в) мягкая встреча мяча с рукой.
- 8. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**
- а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
 - б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
 - в) Остановка выполнена на прямые ноги.
 - г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
- 9. Нельзя вырывать мяч у соперника ...**
- а) захватом мяча двумя руками;
 - б) захватом мяча одной рукой;
 - в) ударом кулака;
 - г) направлением рывка снизу-вверх.
- 10. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...**
- а) двумя руками от живота;
 - б) двумя руками от груди;
 - в) двумя руками от головы.
- 11. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...**
- а) разгибание ног в коленных суставах;
 - б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
 - в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
 - г) заключительное движение кистью.
- 12. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?**
- а) Выполнение широких шагов.
 - б) Ловля мяча в опорном положении.
 - в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
 - г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
- 13. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...**
- а) отталкивая соперника рукой;
 - б) поворачиваясь к сопернику спиной;
 - в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
- 14. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:**
- а) с отскоком мяча от щита;
 - б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
- 15. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
 - б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
 - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
- 16. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд ...**
- а) на ближнем крае кольца;
 - б) на дальнем крае кольца;
 - в) на малом квадрате на щите.
- 17. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**
- а) Допускается.
 - б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия соперников.
- 18. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...**
- а) с линии штрафного броска;
 - б) из-под щита;
 - в) из-за линии трехочковой зоны.

19. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

20. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

21. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

22. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...

- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
- б) сбоку от нападающего;
- в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.

23. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...

- а) расстояния между игроками;
- б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
- в) скорости передачи мяча между партнерами.

24. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- а) Продолжить занятие до конца.
- б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
- в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

25. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...

- а) в сторону кольца соперника;
- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

26. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

27. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

- а) Прыжок.
- б) Пробежка.
- в) Бросок мяча.
- г) Заслон.
- д) Комбинация.

28. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...

- а) отбивать мяч одной рукой;
- б) отбивать мяч двумя руками;
- в) ловить мяч обеими руками.

29. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

- а) Три.
- б) Пять.

в) Семь.

30. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

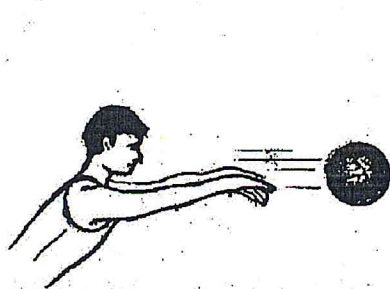


Рис. VII

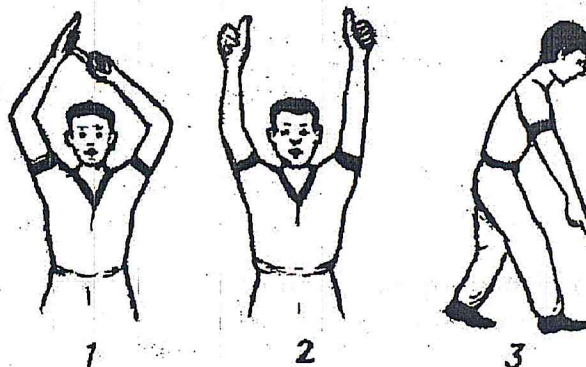


Рис. VIII

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	а	11.	в	21.	в
2.	б	12.	б	22.	а
3.	б	13.	в	23.	б
4.	в	14.	а	24.	в
5.	в	15.	б	25.	б
6.	б	16.	а	26.	а
7.	а	17.	б	27.	в
8.	а	18.	в	28.	в
9.	в	19.	а	29.	б
10.	б	20.	а	30.	в

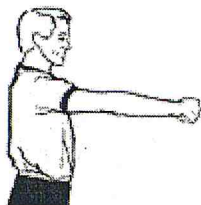
Тесты по правилам игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
а) 5; б) 6; в) 8.
3. Диаметр центрального круга площадки (см):
а) 300; б) 360; в) 380.
4. Температура в зале при проведении соревнований:
а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. **Высота баскетбольной корзины (см):**
 - а) 300; б) 305; в) 307.
6. **Окружность мяча (см):**
 - а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
7. **Размеры баскетбольного щита (см):**
 - а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
8. **Вес мяча (г):**
 - а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
9. **Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**
 - а) 4; б) 5; в) 6.
10. **Какой должна быть высота от пола до щита (см):**
 - а) 270; б) 290; в) 275.
11. **Майки игроков должны быть пронумерованы:**
 - а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
12. **В каком году появился баскетбол как игра:**
 - а) 1819; б) 1899; в) 1891.
13. **Кто придумал баскетбол как игру:**
 - а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
14. **Капитан команды должен отличаться от других игроков:**
 - а) другим цветом номера на груди;
 - б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
 - в) иметь повязку на руке.
15. **Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
 - а) Разрешается;
 - б) не разрешается;
 - в) разрешается под собственную ответственность.
16. **Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
 - а) только тренер команды;
 - б) только главный тренер и капитан;
 - в) любой игрок, находящийся на площадке.
17. **Встреча в баскетболе состоит из:**
 - а) двух таймов по 20 минут;
 - б) четырех таймов по 10 минут;
 - в) трех таймов по 15 минут.
18. **Может ли игра закончиться ничейным счетом?**
 - а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
19. **Победителем встречи является команда:**
 - а) выигравшая три четверти;
 - б) выигравшая вторую половину встречи;
 - в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.
20. **Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**
 - а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
 - б) необходимо подождать 15 минут;
 - в) игра переносится на другой день.
21. **Как начинается игра?**
 - а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
22. **Запасными игроками считаются те, которые:**
 - а) сидят на скамейке запасных;
 - б) выходят на замену;
 - в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
23. **Какое количество замен разрешается делать во время игры?**
 - а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

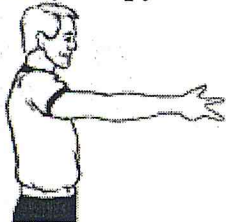
24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
а) В каждой четверти по одному;
б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
в) два за игру.
26. Длительность тайм-аутов (с):
а) 30; б) 45; в) 60.
27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:
а) уйти с неё;
б) подойти к тренеру;
в) подойти к своей скамейке запасных.
28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:
а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
а) Автоматически выбывает из игры;
б) продолжает играть;
в) может замениться, если хочет.
30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?
а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
б) продолжает играть;
в) выполняется один штрафной бросок.
31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут;
в) матч переигрывается на следующий день.
32. Как начинается вторая четверть?
а) Спорным броском;
б) вводом мяча из-за лицевой линии;
в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):
а) 5; б) 10; в) 15.
34. Смена корзин происходит:
а) после каждой четверти;
б) не происходит;
в) после второй четверти.
35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:
а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.
36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):
а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?
а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?
а) 30; б) 28; в) 24.
39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
а) 10; б) 20; в) 30.
40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
а) 8; б) 10; в) 12.
41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
43. Диаметр баскетбольной корзины (см):
а) 40; б) 45; в) 50.
44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
а) один; б) два; в) три.
46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.
47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.
51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



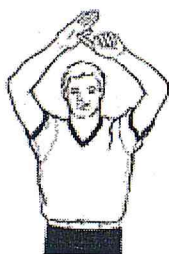
- а) толчок игрока;
б) фол в атаке;
в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



- а) три очка;
б) трехочковый бросок;
в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:



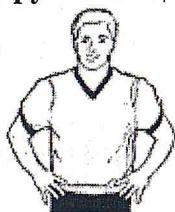
- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;

- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

Правильные ответы.

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б

9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

Оценка знаний.

Диапазон правильных ответов

1 – 6
7 – 12
13 – 18
19 – 24
25 – 30
31 – 36
37 – 42
43 – 48
49 – 54
55 – 60

Оценка

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Контроль усвоения учебного материала по разделу «Лыжная подготовка»

- Впервые советские лыжники приняли участие в VII Олимпийских играх в ... году.
 - 1956г. (Кортина д'Ампеццо – Италия);
 - 1960г. (Скво-Вэлли – США);
 - 1964г. (Инсбрук – Австрия).
- Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала ... на VII Олимпийских играх.
 - Раиса Ерошина;
 - Алевтина Колчина;
 - Любовь Баранова (Козырева).
- Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе ...
 - ног;
 - туловища;
 - рук.
- Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?
 - В длине скользящего шага.
 - В маховом выносе ноги.
 - В подседании перед толчком ногой.
 - В работе рук.
- Основой техники попеременного двухшажного хода является ...
 - широкий скользящий шаг;
 - попеременная работа палками;
 - сильное отталкивание ногой.
- Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а) Незаконченный толчок ногой.
- б) Двухопорное скольжение.
- в) Незаконченный толчок рукой.
- г) Короткий скользящий шаг.

7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре

...

- а) - 4...- 7°C;
- б) -10...-12°C;
- в) - 14...-16°C;

8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- а) Потере равновесия при скольжении.
- б) Укорочению скользящего шага.
- в) Снижению силы отталкивания ногой.
- г) Снижению силы отталкивания ногой.

9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно- и двухшажного ходов?

- а) Широкий скользящий шаг.
- б) Недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками.
- в) Незаконченный толчок палками.
- г) Подседание при отталкивании палками.

10. К попеременным ходам относится ...

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

11. К одновременным ходам относится ...

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехшажный ход.

12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается ...

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

13. Выбор способа подъема в гору зависит от ...

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

14. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°C?

- а) Одновременный бесшажный.
- б) Одновременный одношажный.
- в) Одновременный двухшажный.
- г) Попеременный двухшажный.

15. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является ...

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

- а) Низкая.

б) Средняя.

в) Высокая.

17. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:

1. Широкие скользящие шаги. 2. Одновременное отталкивание палками.
3. Два коротких скользящих шага. 4. Сильное отталкивание ру-
кой. 5. Попеременное отталкивание палками. 6. Наклон туловища
вперед?

а) 2, 1, 6;

б) 1, 4, 5;

в) 3, 5, 6;

г) 1, 2, 6.

18. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход: 1) Два коротких скользящих шага. 2) Два широких скользящих шага. 3) Попеременное отталкивание палками.

4) Одновременное отталкивание палками. 5) Наклон туловища вперед с навалом на палки?

а) 1, 4, 5;

б) 2, 3, 5;

в) 2, 4, 5.

19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

а) Упором.

б) Переступанием.

в) Плугом.

г) На параллельных лыжах.

20. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

а) Присесть и упасть вперед по ходу спуска.

б) Присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад.

в) Глубоко присесть и упасть назад-всторону, лыжи развернуть поперек склона.

21. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

а) Торможение палками сбоку.

б) Глубокий присед.

в) Умышленное падение на бок.

г) Выставление палок кольцами вперед.

22. Основным методом развития выносливости у лыжника является ... метод тренировки.

а) повторный;

б) интервальный;

в) равномерный.

23. Основным методом развития скорости у лыжника является ... метод тренировки.

а) равномерный;

б) контрольный;

в) повторный;

г) интервальный.

24. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать ...

а) время проведения занятий;

б) температуру воздуха и наличие ветра;

в) состояние снега (наст, гололед и другое);

г) рельеф местности.

25. Причиной потертости ноги чаще всего бывает ...

- а) тесная обувь;
- б) длительное передвижение;
- в) мягкая лыжня;
- г) усталость.

26. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?

- а) Растирает обмороженное место сухой теплой рукой.
- б) Растирает кожу варежкой.
- в) Растирает кожу снегом.

27. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

- а) Сильный ветер.
- б) Снегопад.
- в) Усталость.
- г) Повышенная температура тела.

28. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал ...

- а) касанием рукой лыжника;
- б) касанием палкой лыж соперника;
- в) наезжанием на пятки лыж;
- г) голосом.

29. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны ...

- а) сойти с лыжни одной лыжей;
- б) сойти с лыжни обеими лыжами;
- в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

30. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

- а) Гимнастика.
- б) Волейбол.
- в) Борьба.
- г) Лыжные гонки.

Правильные ответы: 1 – а, 2 – в, 3 – в, 4 – г, 5 – а, 6 – б, 7 – в, 8 – б, 9 – а, 10 – в, 11 – а, 12 – в, 13 – а, 14 – г, 15 – б, 16 – б, 17 – б, 18 – в, 19 – б, 20 – в, 21 – г, 22 – в, 23 – в, 24 – б, 25 – а, 26 – в, 27 – г, 28 – г, 29 – б, 30 – г.

Контрольные тесты для оценки уровня общей, специальной физической и технической подготовленности студентов

1.1. Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
<i>1</i>	2	3	4	5	6	7
Раздел «Легкая атлетика»						
Бег 100 м (сек.)	13.6	14.5	15.0	16.2	17.0	17.8
Бег 500 м (мин. сек.)	-	-	-	1.5	2.00	2.10
Бег 1000 м (мин. сек.)	3.20	3.35	4.00	-	-	-
Бег 2000 м (мин. сек.)	-	-	-	10.30	11.00	11.30
Бег 3000 м (мин. сек.)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты: 500 г(м)	-	-	-	21	18	14
700 г(м)	36	34	32	-	-	-
Челночный бег 3/10 м. сек.	7.5	7.8	8.2	8.59	9.1	9.8
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4.40	4.20	4.00	3.45	3.20	3.00
Прыжки в длину с места, см	230	210	190	200	180	160
Раздел «Гимнастика»						
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Раздел «Лыжная подготовка»						
Бег на лыжах:						
3 км (мин.сек)	-	-	-	19.00	20.00	21.30
5 км (мин.сек)	25	27	30	-	-	-
Марш – бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-

1.2. Контрольные тесты для оценки уровня общей, специальной физической и технической подготовленности студентов

Раздел «Спортивные игры. Волейбол»

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9
3.	Прыжок в длину с места (см)	150
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	
	сидя (м)	5,0
	в прыжке с места (м)	7,5

Техническая подготовленность

Технический прием	Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
<i>Передача мяча</i>	1. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	6	5	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5	4	3
<i>Подача мяча</i>	1. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	6	4	3
	2. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	6	5	3
<i>Нападающий удар</i>	1. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	7	6	4
	2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	6	5	4
<i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара	7	5	3

	из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)			
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	7	5	3
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	5	4	3

Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9
3.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	150
4.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)/ в прыжке с места (м)	35 5,0/7,5

Техническая подготовленность

Технический прием	Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
Прием-передача мяча	1. Ловля и передача мяча от груди партнеру (10 попыток)	8	6	4
	2. Передача мяча двумя руками от груди из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	8	6	4
Ведение мяча	1. Ведение мяча с последующей передачей партнеру (3 попытки)	3	2	1
	2. Ведение мяча с последующим броском в корзину из зоны 4 (10 попыток)	8	6	4
Броски мяча в корзину	1. Броски мяча в корзину с места (10 попыток)	8	6	4
	2. Броски мяча в корзину в движении (10 попыток)	8	6	4
	3. Броски мяча в корзину в прыжке (10 попыток)	8	6	4

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. – М., 2012.
3. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2013.
4. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
5. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2012.

Интернет – источники

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).