Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 28.10.2026 11:01:06
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение к
ОПОП-ППССЗ по специальности
08.02.10 Строительство железных
дорог, путь и путевое хозяйство

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)

ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬУРА

основной профессиональной образовательной программы -

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(года начала подготовки по УП: 2023)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА), ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА):

3.1. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

3.2. КОДИФИКАТОР ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)

1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины (предмета) ОУД.09 Физическая культура может быть использован при различных образовательных технологиях, в том числе и как дистанционные контрольные средства при электронном / дистанционном обучении.

В результате освоения учебной дисциплины (предмета) ОУДп09 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС для специальности СПО 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство следующими умениями, знаниями, которые формируют компетенции:

У1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

У3. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У4. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

У5. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

З1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

З2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

З3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен формировать следующие личностные результаты:

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР22 Приобретение навыков общения и самоуправления.

Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета**.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА), ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

2.1 В результате аттестации по учебной дисциплине (предмету) осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций и личностных результатов в рамках программы воспитания:

Результаты обучения: умения, знания , освоенные компетенции и личностные результаты	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
Уметь:		
У 1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	**Лёгкая атлетика** Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры** Оценка техники базовых элементов техники портивных игр (броски в кольцо, удары поворотам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Лыжная подготовка** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Кроссовая подготовка** Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Плавание**	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий; - оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций
У2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22		
У3. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22		
У4. Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22		
У5. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22		
Знать:		

31. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22	Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра ,изучения темы программы.	
32. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22		
33. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,ЛР21,ЛР22		

3 ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРЕДМЕТА)

3.1 Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине (предмету) ОУДп.09 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией;
- домашние задания проблемного характера;
- ведение календаря самонаблюдения.

Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины (предмета) осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посещавшие не менее 80% занятий. Обучающиеся, пропустившие более 50 % занятий по уважительной причине, а также освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только теоретическому разделу в виде контрольных тестов. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: сданы на положительную оценку тематические тесты.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 1 курс

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З, ЛР	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З, ЛР
Раздел1.					*ДЗ*	*У1, У2, У3, У4. 31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	*Самостоятельная работа*	*У1, 31, 32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	*Самостоятельная работа*	*У2, 33,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	*Самостоятельная работа*	*У3, 31, 32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 1.4 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	*Самостоятельная работа*	*У4, 31, 33,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 2. Легкая атлетика.					*ДЗ*	*У1, У5,31,32, 33,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 2.1. Техника низкого старта. Техника эстафетного бега.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 2.2. Техника бег на короткие дистанции.	*Самостоятельная работа*	*У5.,33.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				

Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 2.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 3. Баскетбол					*ДЗ*	*У2, У5, З1, З2, З3,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема3.1. Физическая культура в режиме трудового дня	*Самостоятельная работа*	*У5.,З1.,З2,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска.	*Самостоятельная работа*	*У2.,З1.,З2,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 3.3. Техника атаки кольца с двух. Техника вырывания и выбивания мяча	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З3,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 3.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,З1.,З2,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 4.Волейбол					*ДЗ*	*У1.,З1.,З2,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 4.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Техника подач мяча. Техника нападающего удара.	*Самостоятельная работа*	*У1.,З1.,З2,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				

Тема 4.3. Техника блокирования. Тактические действия в нападении и защите.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 4.4. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 5.					*ДЗ*	*У2.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема5.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	*Самостоятельная работа*	*У2.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 6. Лыжная подготовка					*ДЗ*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника попеременно двухшажного хода. Техника одновременных ходов	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 6.2. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши) Аэробика (девушки)					*ДЗ*	*У1, У3, 31,32, 33,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 7.1. Развитие мышц плечевого пояса Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	*Самостоятельная работа*	*У3.,33,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 7.2. Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши)	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19,				

Комплекс упражнений (девушки)		ЛР21,ЛР22				
Тема 7.3. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 8. Футбол					*ДЗ*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 8.1. Техника удара по мячу. Техника передач мяча. Техника удара по мячу и передачи мяча.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 8.2.Зачёт по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 9. Ритмическая гимнастика					*ДЗ*	*У3., У4.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 9.1. Композиция из упражнений	*Самостоятельная работа*	*У3.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 9.2. Зачет по теме	*Самостоятельная работа Тестирование*	*У4.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 10. Плавание					*ДЗ*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 10.1. Техника плавания кролем на груди, спине. Техника плавания брассом.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 10.2. Зачёт по теме	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Раздел 11. Легкая атлетика					*ДЗ*	*У1, У5,31.,32,* ОК.01,

						ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22
Тема 11.1. Кроссовая подготовка	*Самостоятельная работа*	*У5.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 11.2. Кроссовая подготовка	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 11.3. Техника **прыжка в длину с разбега.**	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 11.4. Бег на короткие дистанции.	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 11.5. Бег на средние дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 11. 6. Бег на длинные дистанции	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				
Тема 11.7. Зачёт по теме Дифференцированный зачёт	*Самостоятельная работа*	*У1.,31.,32,* ОК.01, ОК.04, ОК.08 ЛР9,ЛР19, ЛР21,ЛР22				

3.2 Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	**Код оценочного средства**
Устный опрос	*УО*
Практическая работа № n	*ПР № n*
Тестирование	*Т*
Контрольная работа № n	*КР № n*
Задания для самостоятельной работы - реферат; - доклад; - сообщение; - ЭССЕ	*СР*
Разноуровневые задачи и задания (расчётные, графические)	*РЗЗ*
Рабочая тетрадь	*РТ*
Проект	*П*
Деловая игра	*ДИ*
Кейс-задача	*КЗ*
Зачёт	*З*
Дифференцированный зачёт	*ДЗ*
Экзамен	*Э*

4 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Лечебная физкультура. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
7. История возникновения волейбола. Правила игры.
8. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.
9. Волейбол. Техника приема и передачи мяча (снизу, сверху).
10. Волейбол. Виды и техника подач мяча.
11. История возникновения баскетбола. Правила игры.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно - сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Баскетбол. Командные действия защиты.
18. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
19. Баскетбол. Техника и тактика командного нападения.
20. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в длину с разбега.
21. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в высоту с разбега.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
24. Возникновение и развитие легкой атлетики.
25. Здоровый образ жизни.
26. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
27. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
30. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

Контроль выполнения данного вида самостоятельной работы осуществляется во время учебного занятия в виде проверки преподавателем письменного эссе (реферата, доклада, сообщения) или устного выступления обучающегося.

Критерии оценки:

«5» – баллов выставляется обучающемуся, если тема раскрыта всесторонне; материал подобран актуальный, изложен логично и последовательно; материал достаточно иллюстрирован достоверными примерами; презентация выстроена в соответствии с текстом выступления, аргументация и система доказательств корректны.

«4» – баллов выставляется обучающемуся, если тема раскрыта всесторонне; имеются неточности в терминологии и изложении, не искажающие содержание темы; материал подобран актуальный, но изложен с нарушением последовательности; недостаточно достоверных примеров.

«3» – баллов выставляется обучающемуся, если тема сообщения соответствует содержанию, но раскрыта не полностью; имеются серьёзные ошибки в терминологии и

изложении, частично искажающие смысл содержания учебного материала; материал изложен непоследовательно и нелогично; недостаточно достоверных примеров.

«2» – баллов выставляется обучающемуся, если тема не соответствует содержанию, не раскрыта; подобран недостоверный материал; грубые ошибки в терминологии и изложении, полностью искажающие смысл содержания учебного материала; информация изложена нелогично; выводы неверные или отсутствуют.

4.2 Задания для оценки освоения дисциплины для текущего контроля

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- смещение таза;
- пальцы разомкнуты «из замка».

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- разновременное сгибание рук. Попытка выполнена без разрешения судьи, хват рук ширине плеч;
- приседания.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- разновременное сгибание рук.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Правила оценки испытания.

Судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования.

Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег предоставленными отметками, или собственными. Не допускается делать отметки мелом или краской. Участник имеет право выполнить пробные попытки под руководством судей до начала проведения испытаний в случае наличия достаточного времени.

С момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков не допускается. Во время тестирования каждому участнику предоставляется по три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Участник приступает к выполнению попытки только по приглашению судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках предоставляется 1 минута.

Отсчет времени начинается с момента приглашения судьей участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-четырех минутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Результаты всех удачных попыток измеряются и вносятся в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший

результат.

Если проведение испытаний прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести тестирование заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе испытаний на другой день они начинаются с первой попытки.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (в т.ч. руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– участник не выполнив прыжка, пробежал через брусок (или сбоку от него) через линию измерения;

– участник допустил заступ или наступил на линию измерения;

– участник выполнил отталкивание сбоку от бруска;

– участник во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;

– после совершения прыжка участник возвратился назад через яму для приземления;

– при прыжке участник применил любую форму сальто;

– участник просрочил время, выделенное ему на попытку.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

– касание пола коленями, бедрами, тазом;

– нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

– отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

– поочередное разгибание рук;

– отсутствие касания грудью пола (платформы);

– разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3×10 М

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По

команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ ИЛИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м — с низкого старта. Участники стартуют по 2 — 6 человек. Бег выполняется строго по своим дорожкам.

На старт!

По команде «На старт» спортсмены должны занять такую позицию: стопы упираются в специальные колодки, колено ноги, стоящей сзади, упирается в пол, а руки ставятся к линии старта (упирать кисти рук необходимо на большой и указательный палец). Спина при этом должна быть ровной, а руки – выпрямлены в локтях. Участнику необходимо быть максимально собранным, взгляд следует направить на 1 м за линию старта.

Внимание!

Как только спортсмен услышит эту команду, ему следует поднять таз (он должен быть выше уровня плеч на 7-15 см) и оторвать колено ноги, которая стоит сзади, от опоры. Опирается бегун теперь только на кисти рук и на колодки. При этом важна величина угла между бедром и голенью. Этот угол для ноги, опирающейся о переднюю колодку, должен быть равен 92–105°, а для второй ноги – 115–138°.

Марш!

При команде «Марш» или при выстреле из стартового пистолета бегун должен одновременно оттолкнуться от дорожки руками и ногой, стоящей сзади, и быстро двигаться к финишу.

Ошибки.

Главная задача бегуна на короткие дистанции – как можно скорее прийти к финишу. Помешать этому может не только недостаточная физическая подготовка спортсмена, но и неправильное положение туловища или головы в начале. По этой причине бегун может споткнуться, упасть или взять недостаточный разгон.

БЕГ НА ДЛИННЫЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Условно процесс техники бега на средние и длинные дистанции можно разделить на следующие этапы:

- старт и стартовый разгон
- бег по дистанции
- финиширование.

Старт.

По команде «На старт» бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются пред ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега – высокий старт. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставиться у самой линии старта носком по направлению бега, а вторая оставляется на полшага носком назад, развернутым немного наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в предельно возможное передние положение, руки согнуты в локтевых суставах и отведены: одноименная впереди стоящей ноге — назад, а разноименная вперед. Пружинистое сгибание ног и наклон туловища вперед делаются с таким расчетом, чтобы к концу выдержки стартера до команды «Марш» бегун мог вывести общий центр тяжести в предельно возможное переднее положение и удерживать при этом равновесие.

По команде «Марш» или по выстрелу, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движениям рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые шаги до старта выполняются упругой постановкой ноги на переднюю ее часть, под себя, при наклоненном туловище. В дальнейшем туловище постепенно выпрямляется, длина шагов увеличивается и бегун переходит на бег маховым шагом. Основная задача старта – выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки, для чего на первых метрах бегуну необходимо развить достаточно высокую скорость.

Бег по дистанции.

Рассмотрим движение ног и постановку стоп на грунт, положение туловища и головы, движение рук, ритм бега и дыхание (рисунок 1).

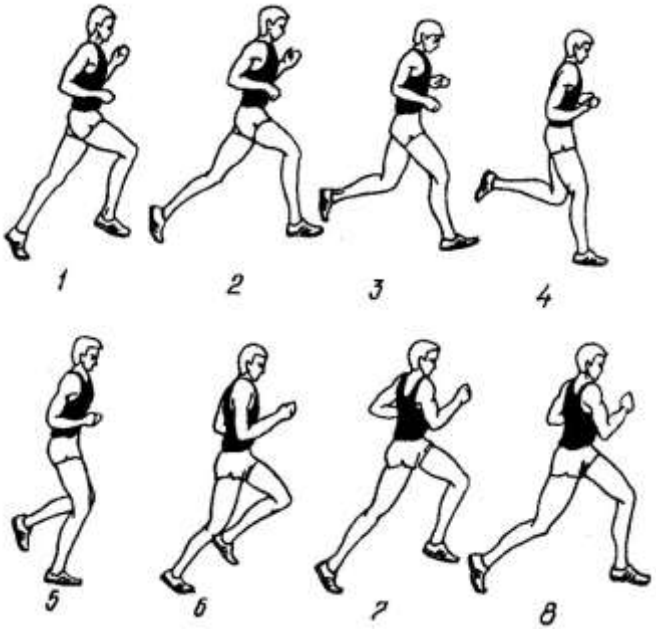


Рисунок 1 – Бег по дистанции

Опускаясь сверху вниз (кадры 2-4) на грунт, правая нога ставится на внешний свод передней части стопы (кадр 4) немного впереди от проекции ОЦТТ. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали (кадр 5), испытывая давление, равное геометрической сумме веса бегуна и силы инерции движения. Нога опускается с передней части стопы почти на всю стопу и слегка сгибается в коленном и голеностопном суставах, что обеспечивает выполнение основной рабочей фазы (заднего толчка) под более острым углом. От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта (кадры 5-7) длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок, который обеспечивается полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопных суставах, а также поворотом таза вокруг вертикальной оси в сторону толчковой (правой) ноги (кадр 7). При этом бедро маховой (левой) ноги энергично выносится вперед-вверх, голень ее расслаблена и опущена вниз- назад параллельно голени толчковой ноги. Параллельность голеней толчковой и маховой ног является одним из внешних признаков эффективного отталкивания и хорошей согласованности рабочих движений бегуна. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо с небольшим наклоном (4-6 град) вперед, голова его продолжает линию туловища, взгляд направлен прямо вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым и более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног в переднем- заднем направлении. При этом кисти продолжают линию предплечья, пальцы мягко сведены в кулак и в переднем положении как бы касаются плоскости симметрии на уровне чуть ниже ключицы, при обратном движении локти активно посылаются назад и немного в стороны до отказа. Бег по повороту (виражу) выполняется так же, как и по прямой, но имеет некоторые отличия. Левая нога ставится больше на внешний свод передней части стопы, носком по направлению бега, правая — на внутренний свод передней части стопы, пяткой наружу. Следует отметить, что особое значение при беге поп повороту имеет наклон туловища. Обычно бегуны наклоняются влево, но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отвал туловища назад, особенно при выходе из поворота. Наиболее целесообразно наклонять туловище вперед -влево под углом около 45 градусов к радиусу дуги поворота.

При беге по виражу локоть левой руки, прижатый к туловищу, движется строго вперед-назад, локоть правой руки — назад- вправо. Степень отведения правого локтя вправо и наклон туловища вперед- влево зависит от скорости бега и крутизны поворота: чем больше скорость бега и круче поворот, тем больше отведение правого локтя вправо и наклон туловища вперед- влево. На средних и особенно на длинных дистанциях необходимо добиваться плавности бега и избегать больших вертикальных колебаний ОЦТТ.

Финиширование.

Обычно его начинают за 200-300 м до окончания бега на средние дистанции и за 300-400 м в беге на длинные дистанции. При этом бегуны усиливают темп бега, а на последней прямой иногда переходят на предельно быстрый бег, стремясь финишировать первым. Более выгодно полное расходование сил равномерно на всей дистанции или же на последних 200-300 м. Закончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Ему следует продолжать бег по инерции с постепенным переход на ходьбу.

БАСКЕТБОЛ. ШТРАФНЫЕ БРОСКИ

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Игрок должен встать внутри полукруга, на соответственной линии. Может бросить мяч в корзину одной или двумя руками, от груди ,из-за головы ,с прыжком и без прыжка. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет засчитан. Мяч должен попасть в корзину сверху или рикошетом от кольца.. Не должен касаться штрафной линии или площадки за ее пределами до тех пор, пока мяч не окажется в корзине или не дотронется до

кольца. Не имеет права имитировать бросок. Выполняется 5 бросков. 1 попадание- оценка «3», 2 попадания- оценка «4», 3 попадания - оценка «5».

БАСКЕТБОЛ. БРОСКИ В КОЛЬЦО С ДВУХ ШАГОВ

Бросок с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу. И в том, и в другом случае после ловли мяча игрок делает два шага и бросает мяч (в баскетболе это называется: используется двухшажная техника плюс бросок). При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный (стопорящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди. Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку. Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол квадрата на щите. Отскочив от щита, мяч должен попасть в кольцо. Независимо от того, нацеливается баскетболист в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, игрок должен концентрировать свое внимание на заданной точке мишени, во время и после броска.

БАСКЕТБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

БАСКЕТБОЛ. ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В баскетболе дриблингом называют перемещение игрока с мячом по игровому полю, во время которого при помощи одной (ни в коем случае не двух) руки игрок ударяет мяч об пол. Проще говоря, игрок стучит мячом об пол, а мяч отскакивает в руку.

1. Бить мяч о пол можно только одной рукой. Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции.

2. Взяв мяч в руки после ведения, можно сделать только два действия: отдать пас товарищу или бросить мяч в кольцо. Перед этим разрешается двигаться вокруг своей оси, не отрывая одну ногу (опорная нога) с целью поиска товарища, занявшего выгодное положение. Также разрешается сделать с мячом два шага, после которых обязательно должен проследовать бросок в корзину или пас. В противном случае игрок получает штраф за пробежку.

3. Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено.

4. Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча.

Взяв мяч в руки после паса или отобрав его у противника, можно начать ведение или сделать бросок. Вращаться на опорной ноге после получения мяча разрешается в обоих случаях, а сделать два шага с мячом только во втором.

ВОЛЕЙБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу

по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

– исходная позиция — стоя ровно, на полусогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях;

– подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч, приём мяча происходит на уровне лица;

– для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов;

– во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

ВОЛЕЙБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СНИЗУ

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом.

1. Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
2. Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

ПРИЁМ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАДЕНИЕМ

Способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать.

Техника выполнения приёма:

– Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стоны мяча.

– Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами.

После удара производится падение в стону выпада. Плечи подворачиваются, и осуществляется перекат через плечо.

ПРИЁМ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ

Применяется чаще всего, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника исполнения приёма:

– исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча.

– руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками.

– после приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину.

Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать технику падения и защитить запястье и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы. Если удар по мячу наносится над головой, такая подача называется верхней, когда удар по мячу наносится снизу –

нижней. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.

ПОДАЧА

Нижняя прямая подача.

Благодаря тому, что данный вид подачи прост и быстр в обучении появляется возможность одновременно совершенствовать навыки приема мяча с подачи и игра в волейбол проходит активнее и веселее.

При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой. В то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

Верхняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, как правило быстро изучается и уверенно применяется в игре.

На рисунке показано, как правильно выполняется нижняя прямая подача. Удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу,а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку.

Нижние подачи это один из этапов в овладении навыками игры в волейбол, в настоящей игре практически всегда применяются верхние подачи. Поэтому изучать нижнюю боковую подачу на первых порах не стоит.

Верхняя прямая подача удачно сочетает в себе силу и точность, т.е. игрок может подать мяч в нужную точку площадки точно и в то же время достаточно сильно. Для начинающих изучение верхней прямой подачи не вызывает особых трудностей.

На следующем рисунке показано, как правильно выполнять верхнюю прямую подачу. В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

Заключительное движение кистью направляет мяча в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди. Если мяч опускается далеко впереди игрока, то подача скорее всего не получится и мяч попадет в сетку, аналогичная ситуация произойдет и если мяч будет брошен за голову.

Данный вид подачи можно рекомендовать новичкам в качестве нацеленной подачи, но удар по мячу нужно наносить ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах должен быть коротким, а при ударе предплечье и кисть должны представлять единое целое, кисть напряжена.

Верхняя боковая подача.

Верхняя боковая подача одна из самых сложных, она известна как силовая. Несмотря на то, что эта подача имеет высокую результативность, на нее же выпадает наибольшее количество ошибок, с учетом того, что ошибка при подаче равна проигранному очку сегодня она практически не используется.

Для выполнения упражнения даётся 5 попыток. Попасть в площадку соперника 1раз - оценка «3», 2раза-оценка «4», 3раза-оценка «5».

Контрольные нормативы профессионально-прикладной физической культуры

Обязательные контрольные задания для определения физической подготовленности обучающихсяОТЖТ

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	**4**	**3**
1	Бег 100 м. (сек)	14.0	14.4	14.8
2	Бег 3000 м.(мин)	12.30	14.00	б/вр
3	Подтягивание на перекладине (раз)	11	8	1
4	Бег на лыжах5 км. (мин, с)	25.50	27.20	б/вр
5	Плавание 50 м.(мин, с)	45.00	52.00	б/вр

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	**4**	**3**
	Бег 100 м. (сек)	16.6	17.1	18.4
	Бег 2000 м. (мин)	11.00	13.00	б/вр
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	42	32	24
	Бег на лыжах3 км. (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
	Плавание 50 м. (мин, с)	1.00	1.20	б/вр

Основные контрольные задания для определения физической подготовленности обучающихся ОТЖТ

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	**4**	**3**
1	Бег 200 м. (сек)	32.0	33.0	34.0
2	Бег 400 м. (мин)	1.12	1.14	1.16
3	Бег 1000 м (мин)	3.40	3.50	4.00
4	Прыжки в длину с разбега (м)	4.15	4.00	3.80
5	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.35	1.30	1.25
6	Метание гранаты 700 гр.(м)	34	31..5	28
7	Прыжки в длину с места (см)	230	210	190

8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	9	7
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32	27	22
10	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	52	50	48
11	Челночный бег 4*9 м (сек)	9.2	9.6	10.1

(девушки)

№	Наименование упражнений	**I курс**		
		5	**4**	**3**
1	Бег 200 м. (сек)	40.0	42.0	44.0
2	Бег 800м. (мин)	4.00	4.07	4.10
3	Прыжки в длину с разбега (м)	3.30	3.10	2.80
4	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.10	1.05	95
5	Метание гранаты 500 гр. (м)	19	17	15
6	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
7	Подтягивание извиса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз)	18	13	1
8	Приседание на одной ноге опора у стенки (раз)	8	6	4
9	Сгибание и разгибание рук вупоре лежа (раз)	14	12	10
10	Челночный бег 4*9м (сек)	9.8	10.2	11.0

Контрольные нормативы профессионально-прикладной физической культуры обучающихся ОТЖТ(юноши)

№	Наименование упражнений	**I курс**		
		5	4	3
1	Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	135	115	95
2	Наклон туловища вперед (см)	11	9	7

(девушки)

№	Наименование упражнений	**I курс**		
		5	4	3
3	Наклон туловища вперед (см)	24	20	13
4	Прыжки наскакалке за 1 мин. (раз)	135	115	95

4.3 Тестовые задания по разделам

Легкая атлетика.

1. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике:
+ а) перехода через планку и приземлению
б) падения
в) владения шестом
г) нет правильного ответа

2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:
а) главные и второстепенные
+ б) основные и эпизодические
в) учебные и не учебные
г) нет правильного ответа

3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
а) отборочные и квалификационные
б) первенства и чемпионаты
+ в) личные, командные и лично-командные
г) нет правильного ответа

4. Толкание ядра – вид спорта, который проводится:
+ а) на стадионе и в манеже
б) только в манеже
в) только на стадионе
г) нет правильного ответа

5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
+ в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья
г) нет правильного ответа

6. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:
а) металлические упоры
+ б) специальный ящик
в) земляные ямки
г) нет правильного ответа

7. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:
а) Бимон в 1970 г.
б) Тадзима в 1936 г.
+ в) Шмидт в 1960 г.
г) нет правильного ответа

8. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся … см:
+ а) 167
б) 169
в) 171

г) нет правильного ответа

9. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется … движений(ями) рук:

а) стопорными
б) маховыми
+ в) без маховых
г) нет правильного ответа

10. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:

а) погодных условий
+ б) психологических особенностей спортсмена
в) условий проведения соревнований
г) нет правильного ответа

11. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

+ а) легкую атлетику
б) гимнастику
в) тяжелую атлетику
г) нет правильного ответа

12. Кросс – это:

а) бег с барьерами
+ б) бег по пересеченной местности
в) бег с ускорением
г) бег

13. К видам легкой атлетики не относятся:

+ а) прыжки через гимнастического коня
б) прыжки с шестом
в) спортивная ходьба
г) метание

14. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

а) 400 м, 800 м
б) 200 м, 100 м
+ в) 500 м, 1000 м
г) 300 м, 600 м

15. Какая из дистанций является спринтерской:

+ а) 100 м
б) 800 м
в) 500 м
г) не правильного ответа

16. Чем измеряется длина разбега:

а) рулеткой
+ б) ступнями
в) беговым шагом
г) нет правильного ответа

17. Стипль-чез – это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях
б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
+ в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
г) нет правильного ответа

18. В каком году возникла легкая атлетика в России:
а) в 1896
+ б) в 1888
в) в 1912
г) 1983

19. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:
а) 100 см
б) 105 см
+ в) 125 см
г) 110 см

20. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:
а) быстрого выноса маховой ноги
+ б) максимальной скорости разбега и отталкивания
в) способа прыжка
г) нет правильного ответа

21. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:
+ а) координации движений прыгуна
б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
в) способа прыжка
г) нет правильного ответа

22. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:
а) бег на короткие дистанции
+ б) бег на длинные дистанции
в) бег на средние дистанции
г) нет правильного ответа

23. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:
а) по частоте дыхания
б) по самочувствию
+ в) по частоте сердечных сокращений
г) нет правильного ответа

24. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:
а) улучшению спортивного результата
+ б) травмам
в) экономии сил
г) нет правильного ответа

25. Фибергласовые шесты в прыжках появились в этом году:
а) 1976
б) 1967

+ в) 1961
г) 1966

26. В начальный период обучения технике барьерного бега расстояние между барьерами:
а) должно соответствовать правилам соревнований
+ б) может быть уменьшено
в) может быть увеличено
г) нет правильного ответа

27. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:
+ а) 3000; 5000; 10000
б) 1500; 5000; 10000
в) 5000; 10000; 42000
г) 1500; 1800; 2000

28. Одна из решаемых задач при обучении движению ног в спортивной ходьбе – это постановка:
а) ноги на носок
б) согнутой ноги на грунт
+ в) выпрямленной ноги на грунт
г) нет правильного ответа

29. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:
+ а) 2000; 3000
б) 3000; 5000
в) 5000; 10000
г) 1500; 2000

30. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:
а) оптимальная работа всех звеньев тела
+ б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета
в) начальная скорость разбега и сила отталкивания
г) нет правильного ответа

Баскетбол.

1. В каком году был изобретён баскетбол:
+ а) 1891
б) 1900
в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:
а) Чемберлен
+ б) Нейсмит
в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
а) 21 июня 1940 года
б) 5 декабря 1955 года
+ в) 18 июня 1932 года

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
+ а) III О..И. в Сент-Луисе
б) I О.И. в Афинах
в) VIII О.И. в Париже тим

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) 1924 год
б) 1896 год
+ в) 1904 год

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
а) 1908 год, IV О.И., Лондон
+ б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
+ в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
+ а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
б) пасы
+ в) ловлю

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) пасы
+ б) передачи
в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
+ а) ведение мяча
б) повороты
в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
+ б) броски в корзину
в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:
+ а) ходьба, бег
б) ловлю
в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

а) бросок мяча
б) броски в корзину
+ в) прыжки

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) остановки
+ б) ловлю
в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) передачи мяча
+ б) повороты
в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
а) 6
б) 10
+ в) 5

18. Из США баскетбол проник вначале в:
а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
+ б) Китай, Японию, Филиппины
в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:
а) 12м. Х 24м
б) 9м. Х 18м
+ в) 14м. Х 26м

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
а) 300 см.
+ б) 305 см.
в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
+ а) 24 сек.
б) 30 сек.
в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3
+ б) 2
в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
а) 10 сек.
б) 18 сек.
+ в) 8 сек.

24. Продолжительность игры в баскетбол:
а) 4 тайма по 15 минут

+ б) 4 тайма по 10 минут
в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
а) 3 очка
б) 2 очка
+ в) 1 очко

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
а) 5
+ б) 4
в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
+ а) 5 сек.
б) 3 сек.
в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:
а) броском в корзину
б) передачей мяча
+ в) ловлей мяча

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:
+ а) при активнейшей защите и прессинге
б) на половине площадки соперника
в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:
а) состояния покрытия спортивной площадки
+ б) характера противодействия соперника
в) игровой сыгранности партнеров

Волейбол.

1. Кто является создателем игры волейбол:
+ а) Морган
б) Акост
в) Эйнгорн
г) Иванов

2. Что означает слово «волейбол»:
а) скользящий мяч
+ б) удар с лету
в) прыгающий мяч
г) мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:
а) 15х30
б) 12х24

+ в) 9х18
г) 9х9

4. Высота сетки у мужчин:
+ а) 2.43
б) 2.50
в) 2.20
г) 2.50

5. Высота сетки у женщин:
а) 2.34
б) 2.14
+ в) 2.24
г) 2.20

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
а) 5
+ б) 6
в) 8
г) 7

7. Во время игры команда получает очко:
а) мяч попал в сетку
б) мяч вылетел в аут
+ в) при успешном приземление мяча на площадку соперника
г) мяч попал в ногу

8. Во время игры команда получает очко:
+ а) команда соперника совершает ошибку
б) мяч попал в сетку
в) мяч вылетел в аут
г) мяч попал в ногу

9. Партия считается выигранной, если:
а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
б) команда первая набирает 30 очков
+ в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
г) мяч попал в ногу

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:
а) 2
+ б) 3
в) 1
г) 4

11. Какой подачи нет в волейболе:
+ а) закручивающая подача
б) верхняя прямая
в) подача в прыжке
г) подача браском

12. Игра в волейболе начинается с:

а) переброса
+ б) подачи
в) передачи
г) сетки

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
+ а) да, может
б) любой игрок может принять мяч
в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
г) нет

14. Переход игроков осуществляется:
а) куда покажет тренер
б) против часовой стрелке
+ в) по часовой стрелке
г) кто куда захотел

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
+ а) прием мяча
б) все ответы верны
в) отбивание мяча
г) удар

16. Цель игры в три касания:
а) запутать соперника
+ б) подготовка к нападающему удару
в) для разыгрывания мяча
г) мяч попал в ногу

17. Как называется свободный защитник:
а) Лимеро
б) Лидеро
+ в) Либеро
г) Игрок

18. В последнее время в практике волейбола распространены:
а) три варианта комплектования стартовой шестерки
+ б) два варианта комплектования стартовой шестерки
в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
г) один вариант комплектования стартовой шестерки

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
а) практически
б) индивидуально
+ в) теоретически
г) игровой

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
а) две ступени
+ б) три ступени
в) пять ступеней

г) одну ступень

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в … от нее:
+ а) одном метре
б) двух метрах
в) полметре
г) трёх

22. Игра в защите состоит из:
а) индивидуальных действий
+ б) индивидуальных, групповых и командных действий
в) приема, передачи и нападающего удара
г) игры ногой

23. Моделирование в волейболе представляет собой:
а) тактику действий команды на конкретную игру
б) тактику действий сильнейших игроков команды
+ в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом
г) соревнование

24. Передача мяча начинается с:
а) выбора направления движения мяча
+ б) разгибания ног, туловища, рук
в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
г) рук

25. В волейболе быстрота проявляется в:
а) четырех основных формах
б) двух основных формах
+ в) трех основных формах
г) перемещении

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
а) конкретным указаниям тренера
+ б) определенной схеме
в) произвольной схеме
г) самопроизвольно

27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
+ а) не ближе средней части площадки
б) в задней части площадки
в) за границей площадки
г) друг за другом

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
а) постепенное повышение нагрузки
б) ступенчатый принцип нагрузки
+ в) скачкообразный принцип нагрузки
г) отдых

29. Соревнования по волейболу могут быть:
+ а) только командными
б) командными и личными
в) только личными
г) нет правильного ответа

30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
а) Мехико
+ б) Токио
в) Мюнхене
г) нет правильного ответа

Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах(юноши).

Аэробика (девушки)

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:
+ а) Пулловер
б) отжимание от пола
+ в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:
а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
+ б) разведение гантелей лежа
в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:
+ а) отжимание на брусьях
б) сгибание туловища в тренажере
в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:
а) Пулловер
б) жим гантелей стоя
+ в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:
+ а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
б) подтягивание на перекладине хватом снизу
в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
а) шраги со штангой
+ б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:
а) поднятие туловища лежа на бедрах
+ б) тяга Т-образного грифа
+ в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра:
а) жим ногами
б) приседания на ГАК- тренажере
+ в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:
+ а) приседания со штангой на плечах
+ б) приседания с гантелями
в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:
+ а) приведение одной ноги стоя
б) разгибание ног сидя
+ в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие голени:
а) разгибание голени сидя
+ б) подъем на носки стоя
+ в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:
+ а) выпады со штангой на плечах
+ б) выпады с гантелями
в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:
+ а) жим штанги из-за головы
б) жим штанги с груди сидя
+ в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:
а) жим гантелей сидя
+ б) подъем гантелей вперед попеременно
в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:
+ а) разведение рук с гантелями в наклоне
+ б) жим штанги сидя из-за головы
в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса:
+ а) попеременные сгибания рук с гантелями
+ б) сгибания рук с грифом
в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса:
+ а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху

б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
+ в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья
а) сгибание рук на скамье Скотта
+ б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
в) сгибание рук на блочном тренажере

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:
а) подъемы туловища с поворотом
+ б) подъем коленей в висе
в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота:
+ а) боковые подъемы туловища на римском стуле
б) подъем коленей в висе
в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса:
+ а) подъем прямых ног в упоре
+ б) подъем ног на наклонной скамье
в) боковые наклоны стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса:
+ а) сворачивания туловища с верхним блоком
б) развороты туловища с грифом
+ в) подъемы туловища на наклонной скамье

Лыжная подготовка

1. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:
+а) основе закономерностей и принципов
б) основе спортивного календаря
в) основе морфологических показателей спортсмена

2. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:
а) одни раз в 2 года
+б) ежегодно
в) одни раз в 4 года

3. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:
а) положительный и отрицательный отдых
б) стимулирующий и угнетающий отдых
+в) активный и пассивный отдых

4. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:
+а) различных взаимосвязанных видов подготовки
б) подготовки к соревнованиям и участия в них
в) отдельных взаимосвязанных макроциклов

5. Тактическая подготовка помогает лыжнику:
а) уверенно выступить на соревнованиях
б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
+в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок

6. Длина лыж при классическом ходе:
а) до уровня глаз ученика
+б) рост с вытянутой рукой
в) рост ученика

7. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из:
а) из одного периода и трёх фаз
б) одного периода и двух фаз
+в) из двух периодов и трёх фаз

8. Какого поворота на лыжах нет:
+а) поворота «полуплугом»
б) поворота на месте махом
в) поворота переступанием

9. Где ошибка в технике подъёма « ёлочкой» на лыжах:
а) задние части лыж не перекрещиваются
б) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
+в) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка

10. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников:
а) специальные дыхательные упражнения
+б) скоростно-силовые упражнения
в) упражнения с субмаксимальной мощностью

11. Какой лыжный ход самый скоростной:
+а) одновременный одношажный
б) попеременный двухшажный
в) одновременный двухшажный

12. Высота лыжных палок при классическом ходе:
а) рост ученика
+б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика
в) до уровня плеч ученика

13. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется:
+а) переход с одновременным выносом рук
б) переход с одновременным толчком рук
в) переход с выносом правой ноги

14. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:
а) попеременный двухшажный ход

б) одновременный двухшажный ход
+в) попеременный четырехшажный ход

15. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:
+а) торможение боковым соскальзыванием
б) торможение «упором»
в) торможение «полуплугом»

16. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:
а) средняя стойка
+б) низкая стойка
в) высокая стойка

17. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:
а) одновременным двухшажным
б) одновременным одношажным
+в) попеременным двухшажным

18. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:
а) сила сопротивления воздуха
+б) сила тяжести
в) движущая сила

19. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:
а) отталкивание палками
б) постановкой палок
+в) постановкой одной из лыж

20. Главный элемент тактики лыжника:
а) лидирование
+б) распределение сил
в) обгон

21. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах:
+а) подседание
б) скольжение
в) спуск

22. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:
а) развитии специальных физических качеств
+б) создании правильного образа действия
в) выборе качественного лыжного инвентаря

23. Одной из главных задач в методике воспитания волевых качеств является:
а) систематичность и последовательность тренировочного процесса
б) постоянное участие в различных соревнованиях
+в) высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок

24. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:
а) правилами соревнований
+б) методикой обучения
в) биологическими ритмами человека

25. Двигательный навык характеризуется:
а) постоянным осмыслением выполняемых действий
б) оптимальными действиями лыжника
+в) минимальным контролем со стороны сознания

26. Соревнования по лыжному спорту планируются в соответствии с:
а) выделенными материальными средствами
+б) календарным планом, положением, а также программой
в) наличием квалифицированных спортсменов

27. Прочность закрепления навыка в изучаемом движении определяется по качеству его выполнения:
+а) в усложненных условиях
б) перед началом тренировки
в) в облегченных условиях

28. Место для проведения занятий с горнолыжниками, как правило, выбирается с учетом:
а) физической подготовленности занимающихся
б) климатических условий
+в) поставленных задач

29. Специальные упражнения для тренировки лыжника-гонщика включают:
+а) имитационные и подводящие упражнения
б) специальные и общеразвивающие упражнения
в) подготовительные и подводящие упражнения

30. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:
а) соревновательный метод
+б) сочетание нагрузки и отдыха
в) переменный метод

Плавание

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

а) плотность +
б) теплопроводность
в) текучесть
г) теплоемкость

2. При какой температуре замерзает пресная вода?

а) при 4°С
б) при -5°С
в) при -10°С
г) при 0°С +

3. Как изменяется плотность человека при дыхании?

а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается +
в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

а) потому что морская вода теплее речной
б) потому что морская вода менее плотная
в) потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей +
г) потому что в морской воде легче дышать

5. Чему равняется плотность пресной воды?

а) примерно 500 кг/м^3
б) примерно 700 кг/м^3
в) примерно 2000 кг/м^3
г) примерно 1000 кг/м^3 +

6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

а) на 3
б) на 2
в) на 1,5 +
г) на 4

7 .Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

а) при движении ноги вниз +
б) при движении ноги вверх
в) при движении ноги вверх и вниз
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

а) при движении ноги вниз
б) при движении ноги вверх +

в) при движении ноги вверх и вниз
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?
а) 4–10° +
б) 10–12°
в) 12–16°
г) 16–20°

10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?
а) на 2
б) на 3
в) на 4
г) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа. +

11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
а) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет +
б) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
в) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
плотность не влияет на плавучесть

12 Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?
а) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом +
б) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
в) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

13 Что означает физическое свойство теплопроводность?
а) накапливать тепло
б) удерживать тепло
в) способность материала или вещества вырабатывать тепло
г) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур +

14. Что означает статическое плавание?
а) отсутствие движения +
б) двигательные действия руками и ногами
в) напряжение тела во время движений
г) напряжение мышц рук и ног во время гребков

15.Что означает динамическое плавание?
а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий +
б) неподвижное плавание
в) плавание в команде «Динамо»
фигуры в плавании

16.К какой группе видов спорта относится плавание?

а) циклические +
б) ациклические
в) смешанные
г) повторно-интервальные

17.Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

а) идеальная
б) образцовая
в) правильная
г) рациональная +

18.Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

а) красота движений
б) соответствие современному эталону (образцу)
в) эффективность решения двигательной задачи +
г) правильность исполнения

19.Что такое темп?

а) количество движений на дистанции
б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени +
в) количество вдохов-выдохов
г) длительность двигательного цикла

20.Что означает «фаза движения»?

а) то же, что и ритм
б) то же, что и темп, тождественное понятие
в) часть движения, имеющая свои конкретные особенности +
г) целое движение

21.Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

а) температурой воздуха
б) температурой воды
в) температурой воды и воздуха +
г) собственными ощущениями тепла и холода

22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

а) дыхательная и сердечнососудистая +
б) мышечная и нервная
в) выделительная и мышечная
г) дыхательная и мышечная

23. Что означает стабильность техники?

а) сохранение согласованности движений
б) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности +
в) неизменяемый темп
г) неизменяемый ритм

24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

а) в любом, без всяких ограничений

б) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям +
в) в дошкольном и младшем школьном возрасте
г) в школьном возрасте

25. Что означает принцип прикладной направленности?
а) прикладывать теоретические знания на практике
б) практическое использование умений и навыков в жизни +
в) заниматься спортом
г) теоретические исследования.

Футбол

1. Какая страна считается родиной футбола?
а) Португалия
+б) Англия
в) Испания
г) Бразилия

2. Сколько размеров футбольных мячей существует?
а)1
б) 3
+в) 5
г) 11

3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?
а)«Ручной мяч»
б)«Мяч для ноги»
в)«Бей ногой»
+г)«Мячом и ступней»

4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?
а)«Мертвый мяч»
+б)Автогол
в)Ложный маневр
г) Оффсайд

5. Кто забил больше всех голов в футболе?
а) Марадонна
+б) Пеле
в) Криштиану Роналду
г) Лионель Месси

6. УЕФА расшифровывается как:
а) Содружество европейских футбольных абсорбций
+б) Союз европейских футбольных ассоциаций +
в) Собрание европейских футбольных ассоциаций.

7. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?
а) Золотой мяч
б) Кубок чемпиона
+в) Золотая бутса

8. Когда назначается угловой удар?

+а) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был

б) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади

в)Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию

г) По желанию главного судьи

9. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?

+а) Одну

б) Две

в) Три

г) Ни одной.

10. Болельщики какой футбольной команды свой сайт в Интернете назвали «bronepoezd.ru»?

+а) Локомотив

б) Сатурн

в) Торпедо

г) Крылья Советов

11. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?

+а) Пеле

б) Криштиану Роналду

в) Роберто Карлос

г) Пауло Дибала

12. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?

а) «Милан»

+б) «Реал»

в) «Ювентус»

г) «Шальке-04»

13. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?

а) Лига Европы

+б) Лига Чемпионов

в) Лига Нации

г) Кубок УЕФА

14. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?

а) Барселона

+б) Реал Мадрид

в) Милан

г) Ливерпуль

15. Игрок находится в положении «офсайд», если...

а) Он получил мяч, находясь в штрафной площади

+б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника

в) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника

г) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника

16. Кто из футболистов получил прозвище называли «зубастик»?
+а) Роналдо
б) Рональдиньо
в) Кака
г) Ривалдо

17. Что такое «удар в молоко»?
+а) Удар сильно выше ворот
б) Удар по воротам
в) Удар в левую/правую сторону от ворот

18. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?
+а) Хосе Луис Чилаверт
б) Рожерио Сени
в) Игорь Акинфеев
г) Вячеслав Малафеев

19. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?
а) 2
б) 1
+в) 3
г) 4

20. Кто является на данный момент тренером Сборной России? (2020год)
+а) Станислав Черчессов
б) Хиддинк Гус
в) Слуцкий Л.В.
г) Юпп Хайнкес

Контролируемые компетенции: ОК01, ОК04,ОК08.

Критерии оценки результатов

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в процентах
5 (отлично)	86 - 100
4 (хорошо)	76 - 85
3 (удовлетворительно)	61 - 75
2 (неудовлетворительно)	0 - 60

Таблица 3 - Форма информационной карты банка тестовых заданий

Наименование разделов (тем)	Всего ТЗ	Количество форм ТЗ				Контролируемые компетенции
		Открытого типа	Закрытого типа	На соответствие	Упорядочение	
Раздел 2. Легкая атлетика.	**30**	-	*30*	-	-	ОК01, ОК04, ОК08
Раздел 3. Баскетбол	**30**	-	*30*	-	-	ОК01, ОК04, ОК08
Раздел 4. Волейбол	**30**	-	*30*	-	-	ОК01, ОК04, ОК08
Раздел 6. Лыжная подготовка	**30**	-	*30*	-	-	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши). Аэробика (девушки)	**22**	-	*22*	-	-	ОК01, ОК04, ОК08
Раздел 8. Футбол	**20**	-	*20*	-	-	ОК01, ОК04, ОК08
Раздел 10. Плавание	**25**		*25*			ОК01, ОК04, ОК08

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Лечебная физкультура. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
7. История возникновения волейбола. Правила игры.
8. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.
9. Волейбол. Техника приема и передачи мяча (снизу, сверху).
10. Волейбол. Виды и техника подач мяча.
11. История возникновения баскетбола. Правила игры.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно - сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Баскетбол. Командные действия защиты.
18. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
19. Баскетбол. Техника и тактика командного нападения.
20. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в длину с разбега.
21. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в высоту с разбега.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
24. Возникновение и развитие легкой атлетики.
25. Здоровый образ жизни.
26. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
27. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
30. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

Типовой образец варианта для дифференцированного зачета

Вариант №____

1.Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а) 1944г;
б) 1976.;
в) 1980г.;
г) еще не проводились.

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

а) основ техники;
б) ведущего звена техники;
в) деталей техники.

4. Физическая культура-это:

а) стремление к высшим спортивным достижениям;
б) разновидность развлекательной деятельности человека;
в) часть человеческой культуры.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
б) уровнем развития физических качеств;
в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 85-90 уд,/мин.;
б) 80-84 уд./мин.;
в) 60-80 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;
б) результаты прыжка в длину с места;
в) результаты в челночном беге;
г) уровень развития общей выносливости.

8. Физическое упражнение -это:

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
б) один из методов физического воспитания;
в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

а)сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а)180-200 уд/мин;

б) 170-180 уд/мин;

в)140-160 уд/мин,

11. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

12. Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

13. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;

б) процесс совершенствования физических качеств;

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14.Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движения во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

15.Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м.;

б) 200 м.;

в) 500 м

17.Что такое двигательный навык:

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18.Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

19.Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи
б) способ организации движений при выполнении упражнений
в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от:

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
б) быстроты двигательной реакции
в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика
б) гимнастика
в) современное пятиборье

23.Физическая культура направлена на совершенствование:

а) морально-волевых качеств людей
б) техники двигательных действий
в) природных физических свойств человека

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
в) способность сохранять заданные параметры работы

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

а)110-130 уд/ мин.
6)140 уд/мин
в)140-160 уд/мин.
г)свыше 160 уд/мин

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила
б) выносливость
в) ловкость
г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить
б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
в) нагреть, наложить теплый компресс

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

а) 1976г
б) 1998г
в) 1980г

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

а) дельфин

б) кроль на спине
в) брасс
г) кроль на груди

30. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) 200м.
б) двойной стадии
в) одной стадии

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

а) стрельба
б) фехтование
в) гимнастика
г) верховая езда

32. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а) 5
б) 6
в) 7

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

а) их выполняют медленно;
б) в качестве отягощения используется собственный вес тела;
в) они вызывают значительное напряжение мышц.

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

а) подвижных и спортивных игр;
б) прыжков в высоту;
в) бега с максимальной скоростью.

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а) 5
б) 6
в) 7

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках одного шага;
б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

37. Укажите количество игроков футбольной команды:

а) 7
б) 9
в) 11

38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

а) 1908г.-Лондон;
б) 1912г. - Стокгольм;
в) 1920г.-Антверпен.

39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

а) Азия;
б) Австралия;
в) Африка;
г) Америка;
д) Европа.

40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

а) желтый;
б) синий;
в) черный;
г) красный
д) зеленый.

ВАРИАНТ № 2

1.Физическая культура представляет собой...

а) учебный предмет в школе;
б) выполнение упражнений;
в) процесс совершенствования возможностей человека;
г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

а) уровнем работоспособности и запасам двигательных умений и навыков;
б) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

3. Под физическим развитием понимается...

а) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;
г) природных физических свойств человек

5. Отличительным признаком физической культуры является...

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
б) выполнение физических упражнений;
в) физическое совершенство;
г) занятия в форме урока.

6. Физическими упражнениями называются...

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;

г) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

а) величиной их воздействия на организм;

б) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) напряжений определенных мышечных групп;

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

б) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;

в) частотой сердечных сокращений;

г) утомлений, возникающим в результате их выполнения;

9.Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

а) мала и её следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но её можно повторить;

г) чрезмерная и её надо уменьшить;

10.Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту вызывает большая интенсивность упражнений:

а) 130-140 уд.в мин;

б) 120-130 уд.в мин;

в) свыше 150 уд.в мин;

г) 140-150 уд.в мин;

11.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большие объёмы физической работы за отведённый отрезок времени;

12.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

а) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

б) он бодр и жизнерадостен;

в) он имеет нормальную амплитуду движения суставов;

г) наблюдается все перечисленное;

13.Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

а) потереть, почесать;
б) нагревать;
в) охлаждать;
г) положить на возвышение

14. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком
б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

15. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
б) после занятий надо принять холодный душ;
в) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегрева организма;
г) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

16. Правильное дыхание характеризуется...

а) более продолжительным выдохом;
б) более продолжительным вдохом;
в) вдохом через нос, выдохом ртом;
г) равной продолжительностью вдохом

17.При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

а) вращений и поворотов тела;
б) прогибания туловища назад;
в) возвращения в исходное положение после наклона;
г) дыхание во время упражнений должно быть свободным;

18. Осанкой называется...

а) силуэт человека;
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
г) привычная поза человека в вертикальном положении;

19. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

а) затылком, ягодицами, пятками;
б) лопатками, ягодицами, пятками;
в) затылком, спиной, пятками;
г) затылком, лопатками, спиной, пятками;

20. Главной причиной нарушения осанки является...

а) слабость мышц;
б) отсутствие движений во время школьных уроков;
в) ношение сумки, портфеля на одном плече;
г) привычка к определённым позам;

21. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их была всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенскому удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?

а) в 1900 году на II Олимпийских играх в Париже;

б) в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне;

в) в 1924 году на I зимних Олимпийских играх в Шамони;

г) в 1952 году на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

22. Термин "олимпиада" означает...

а) первый год четырехлетья, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

б) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

23. В первых, известных сейчас, Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции равной...

а) двойной длине стадиона;

б) 200 м;

в) одной стадии;

г) во время тех игр состязались в борьбе и метании, а не в беге;

24. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 году, но они были отменены из-за второй мировой войны;

б) в нашей стране Олимпийские игры не проводились;

в) в 1980 году XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

г) в 1976 году XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе;

25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что...

а) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;

26. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

а) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

б) снимает утомление нервных клеток головного мозга;

в) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма;

27. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

а) способствуют повышению резервных возможностей организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ органам и системам организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

28. Почему в уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

а) перед уроком, как правило, ставятся задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;

б) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

в) выделение частей в уроке требует Министерство образования;

г) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

29. Под силой как физическим качеством понимается...

а) способность поднимать тяжёлые предметы;

б) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему;

в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счёт мышечных напряжений;

г) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений;

30. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения)

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивания;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе;

а) 3,1,2,4,7,6,8,4; б) 7,5,8,6,2,3,1,4;

в) 1,2,3,4,5,6,7,8; г) 3,7,5,8,6,2,4,1;

31. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
2. Упражнения, постепенно включающие в работу всё большее количество мышечных групп;
3. Упражнения на выносливость;
4. Упражнения на быстроту и гибкость;
5. Упражнения на силу;
6. Дыхательные упражнения;

а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2,1,3,4,5,6; г) 2,6,4,5,3,1;

32. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействия на физический качества наиболее эффективна.

1. Выносливость;
2. Гибкость;
3. Быстрота;
4. Сила;

а) 3,2,4,1;

б) 1,2,3,4;

в) 2,3,1,4;

г) 4,2,3,1;

33.Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;

в) упражнения, способствующие снижению веса тела;

г) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;

34. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощениями, но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

а) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные группы мышц;

б) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением, но большим количеством повторений;

в) полностью прорабатывать группу мышц, и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

г) планировать большое количество упражнений и ограничивать количество повторений в одном подходе;

35. При развитии силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

б) они вызывают значительное напряжение мышц;

в) они выполняются до утомления;

г) они выполняются медленно;

36.Под быстротой как физическим качеством понимается...

а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;

б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

в) способность человека быстро набирать скорость;

г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

37. Для развития быстроты используются...

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

в) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

г) подвижные и спортивные игры;

38 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а) челночного бега;

б) подвижных и спортивных игр;

в) прыжков в высоту;

г) метании;

39. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

а) способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений;

б) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата человека, определяющий подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок;

40 Как дозируются упражнения на гибкость, т.е. сколько движений следует делать в одной серии?

а) упражнения выполняются да тех пор, пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений;

б) выполняется 12-16 циклов;
в) упражнения выполняются до появления пота;
г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;

ВАРИАНТ № 3

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э.;
б) в 776 г. до н.э.;
в) в I в. н.э.;
г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г.;
б) в 1896 г.;
в) в 1900 г.;
г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) ДеметриусВикелас;
б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен;
г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты – мир!»
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;
б) в 1952 г.;
в) в 1956 г.;
г) в 1960 г.

8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

а) М.В. Ломоносов;
б) К.Д. Ушинский;
в) П.Ф. Лесгафт;
г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка;
б) физические упражнения;
в) физическая тренировка

г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

а) генезис;
б) гистогенез;
в) онтогенез;
г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

а) сила и гибкость;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;
б) гиповитаминоз;
в) гипервитаминоз;
г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;

г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения;
б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

а) перешагивание;
б) перекатывание;
в) переступание;
г) перемахивание.

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;
б) 9х12 м;
в) 8х16 м;
г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.;
б) 15 мин.;
в) 20 мин.;
г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

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

30. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;
б) ночлег;
в) причал;
г) привал.

31. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения;
2. Лёгкий продолжительный бег;
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. Повторный бег на короткие дистанции;
6. Ходьба;
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

а) 1,2,3,4,5,6,7 б) 7,5,4,3,2,6,1
в) 2,3,1,7,4,5,6 г) 3,4,2,7,5,4,1

32. При развитии гибкости следует стремиться к...

а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
б) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном и коленном суставах;
г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов;

33. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б) способность сохранять заданные параметры работы;
в) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
г) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

34. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
б) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
в) быстроты двигательной реакции;
г) силы мышц;

35. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

а) максимальная активность систем энергообеспечения;

б) максимальная интенсивность;

в) умеренная интенсивность;

г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата;

36 При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) до 140 уд.в мин;

б) 140-160 уд.в мин;

в) 110-130 уд.в мин;

г) до 160 уд.в мин;

37 .Техникой физических упражнений принять называть...

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) способ организации движений при выполнении упражнений;

в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

г) рациональную организацию двигательных действий;

38. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

г) наиболее важная часть определённого способа решения двигательной задачи;

39. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от...

а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;

б) количество элементов, составляющее двигательное действие;

в) предпочтение преподавателя;

г) сложности основы техники;

40. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

а) подводящих упражнений;

б) основы техники;

в) ведущего звена техники;

г) исходное положение.

Критерии оценки результатов

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в процентах	Количество правильных ответов в баллах
5 (отлично)	86 - 100	35-40
4 (хорошо)	76 - 85	31-34
3 (удовлетворительно)	61 - 75	25-30
2 (неудовлетворительно)	0 - 60	0-24