

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 03.03.2022 14:23:56  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.7.  
ОПОП-ППССЗ по специальности  
23.02.04 Техническая эксплуатация  
подъемно-транспортных, строительных,  
дорожных машин и оборудования (по отраслям)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**основной профессиональной образовательной программы -**  
**программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО**  
**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(года приема: 2021)*

Оренбург

Разработчики:

ОТЖТ - СП ОриПС – филиала СамГУПС  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

В.А. Лавринов  
(инициалы, фамилия)

ОТЖТ- СП ОриПС – филиала СамГУПС  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Н.Н.Москалев  
(инициалы, фамилия)

## Содержание

1. Общие положения .....	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке .....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины .....	7
Формы и методы оценивания .....	8
Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины .....	20
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине .....	42
5. Приложение 1 .....	57

## 1. Общие положения

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура (базовая подготовка) обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС среднего общего образования (ФГОС СОО) и ФГОС СПО для специальностей 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (на железнодорожном транспорте), 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) следующими умениями, знаниями:

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;

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачёт.**

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<b>Уметь:</b>		
<b>У 1.</b> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<b>Лёгкая атлетика</b> 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.	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - тестирование; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических занятий;
<b>У2.</b> Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)	физических занятий;
<b>У3.</b> Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи.	- оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<b>У4.</b> Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.	- текущий контроль и наблюдений за деятельностью учащегося, экспертная оценка на практических занятиях, разбор конкретных ситуаций
<b>У5.</b> Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	<b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия	
<b>Знать:</b>		
<b>З1.</b> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	<b>Лыжная подготовка</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. <b>Кроссовая подготовка</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.	
<b>З2.</b> Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	<b>Плавание</b> Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов.	
<b>З3.</b> Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Проплывание избранным способом дистанции	

	<p>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.</p>	
--	--	--

### **3. Оценка освоения учебной дисциплины:**

#### **Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СОО и ФГОС СПО.

Формы контроля обучения:

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

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 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. Обучающимся, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. К зачету не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски без уважительной причины. Обучающиеся, пропустившие более 50 % занятий по уважительной причине, а также обучающиеся, 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)

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>					<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31, 32, 33</i>
<b>Введение</b> <b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31, 32, 33</i>				
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 31, 32</i>				
<b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, 31, 32</i>				
<b>Практическая часть</b>						
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b>					<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31, 32, 33</i>
<b>Тема 2.1.</b> Техника низкого старта Техника эстафетного бега.	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31, 32, 33</i>				



<b>Тема 2.2.</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 2.3.</b> Техника бега на средние дистанции	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 2.4.</b> Техника бега на длинные дистанции	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 2.5.</b> Зачёт по теме	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Тестирование</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 2.6.</b> Кроссовая подготовка	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 2.7.</b> Кроссовая подготовка	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>					<i>Дифференцированный зачет</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33
<b>Тема 3.1.</b> Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 3.2.</b> Техника ловли и передачи мяча Техника ведения мяча	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 3.3.</b> Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 3.4.</b> Техника броска Техника атаки кольца с двух шагов	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				

<b>Тема 3.5.</b> Техника вырывания и выбивания мяча	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 3.6.</b> Техника вырывания и выбивания мяча	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 3.7.</b> Зачёт по теме	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Тестирование</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 3.8.</b> Учебная игра	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Раздел 4. Волейбол</b>					<i>Дифференци- рованный зачет</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33
<b>Тема 4.1.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 4.2.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу Техника подач мяча	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 4.3.</b> Техника нападающего удара Техника блокирования	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 4.4.</b> Техника нападающего удара Техника блокирования	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 4.5.</b> Тактические действия в нападении и защите	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				

<b>Тема 4.6.</b> Тактические действия в нападении и защите	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 4.7.</b> Зачёт по теме	<i>Самостоятельная работа Тестирование</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 4.8.</b> Учебная игра	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
Зачёт						
<b>Теоретическая часть</b>						
<b>Тема 5.1.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 5.2.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Практическая часть</b>						
<b>Раздел 6.</b> <b>Лыжная подготовка</b>					<i>Дифференцированный зачет</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33
<b>Тема 6.1.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Примерка и подборка лыжного инвентаря	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 6.2.</b> Техника попеременно двухшажного хода.	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 6.3.</b> Техника одновременных ходов.	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				

<b>Тема 6.4.</b> Зачёт по теме		<i>У1, У2, У3, У4, У5, З1, З2, З3</i>				
<b>Раздел 7.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах (юноши) Аэробика (девушки)</b>					<i>Дифференци- рованный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, З1, З2, З3</i>
<b>Тема 7.1.</b> Развитие мышц плечевого пояса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, З1, З2</i>				
<b>Тема 7.2.</b> Развитие мышц спины и брюшного пресса (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, З1, З2</i>				
<b>Тема 7.3.</b> Развитие мышц ног (юноши) Комплекс упражнений (девушки)	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, З1, З2</i>				
<b>Тема 7.4.</b> Зачёт по теме	<i>Самостоятельная работа Тестирование</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, З1, З2, З3</i>				
<b>Раздел 8. Футбол</b>					<i>Дифференци- рованный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, З1, З2, З3</i>
<b>Тема 8.1.</b> Техника удара по мячу	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, З1, З2, З3</i>				
<b>Тема 8.2.</b> Техника передач мяча	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, З1, З2, З3</i>				
<b>Тема 8.3.</b> Техника удара по мячу и передачи мяча	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, З1, З2, З3</i>				

<b>Тема 8.4.</b> Зачёт по теме	<i>Самостоятельная работа Тестирование</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31,32, 33</i>				
<b>Раздел 9.</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>					<i>Дифференци- рованный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31,32, 33</i>
<b>Тема 9.1.</b> Композиция из упражнений	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31,32, 33</i>				
<b>Тема 9.2.</b> Композиция из упражнений	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,31,32</i>				
<b>Тема 9.3.</b> Композиция из упражнений	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,31,32</i>				
<b>Тема 9.4.</b> Зачёт по теме	<i>Самостоятельная работа Тестирование</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31,32, 33</i>				
<b>Тема 10. Плавание</b>					<i>Дифференци- рованный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31,32, 33</i>
<b>Тема 10.1.</b> Техника плавания кролем на груди, спине	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,31,32</i>				
<b>Тема 10.2.</b> Техника плавания брассом	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,31,32</i>				
<b>Тема 10.3.</b> Техника плавания кролем на груди, спине, брассом.	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,31,32</i>				
<b>Тема 10.4.</b> Зачёт по теме	<i>Самостоятельная работа Тестирование</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31,32, 33</i>				
<b>Раздел 11.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b>					<i>Дифференци- рованный зачет</i>	<i>У1, У2, У3, У4, У5, 31,32, 33</i>
<b>Тема 11.1.</b> Кроссовая подготовка	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>У1,31,32</i>				

<b>Тема 11.2.</b> Кроссовая подготовка	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 11.3.</b> Кроссовая подготовка	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 11.4.</b> Кроссовая подготовка	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,31,32				
<b>Тема 11.5.</b> Кроссовая подготовка	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 11.6</b> Техника эстафетного бега Техника прыжка в длину с разбега.	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 11.7.</b> Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции.	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 11.8.</b> Техника бега на средние дистанции	<i>Самостоятельная работа</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 11.9.</b> Техника бега на длинные дистанции	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Тестирование</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				
<b>Тема 11.10.</b> Зачёт по теме Дифференцированный зачёт	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Тестирование</i>	У1,У2, У3, У4, У5, 31,32, 33				

## Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

### 3.2.1. Типовые задания для оценки знаний 31, 32, 33, умений У1, У2,У3,У4,У5,(текущий контроль).

Обязательные контрольные задания для определения физической подготовленности обучающихся  
ОТЖТ

(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 лыжах 5 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
1	Бег 100 м. (сек)	16.6	17.1	18.4
2	Бег 2000 м. (мин)	11.00	13.00	б/вр
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	42	32	24
4	Бег на лыжах 3 км. (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
5	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	32	27	22

	разгибание рук в упоре лежа (раз)			
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 из виса 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 в упоре лежа (раз)	14	12	10
10	Челночный бег 4*9 м (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 на скакалке за 1 мин. (раз)	135	115	95



## 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. Стипель-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 О.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. X 24м
- б) 9м. X 18м
- + в) 14м. X 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 активной 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) 15x30
- б) 12x24
- + в) 9x18
- г) 9x9

**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 приземлении 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 тренажерах(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°C
- б) при -5°C
- в) при -10°C
- г) при 0°C +

**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  $500 \text{ кг/м}^3$
- б) примерно  $700 \text{ кг/м}^3$
- в) примерно  $2000 \text{ кг/м}^3$
- г) примерно  $1000 \text{ кг/м}^3$  +

**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)  $4-10^\circ$  +
- б)  $10-12^\circ$
- в)  $12-16^\circ$
- г)  $16-20^\circ$

**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 Черчесов +

б) Хиддинк Гус

в) Слуцкий Л.В.

г) Юпп Хайнкес

### 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

### Темы рефератов

для студентов специальных медицинских групп

(при условии полного освобождения от практических занятий на основании медицинского заключения)

Обучающиеся пишут реферат по своему заболеванию, составляют и выполняют комплекс ЛФК.

### Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в соответствии с Приложением 1, пунктами 1,2,3;

оценка «хорошо» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пункта 1;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту(ке), если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту(ке), если реферат выполнен в не соответствии с Приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

## ТЕСТЫ

по дисциплине «*физическая культура*»

для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы  
(юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед из положения сидя. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. - от пола, дев. - от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий,  количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед из положения сидя. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий,  количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3. Наклон вперед из положения стоя.	количество раз.  количество попаданий,  глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (Юр.). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона, кол-во попаданий.  количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (Юр). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега, количество попаданий.  количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без	1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (Юр.).	глубина наклона. количество раз.  количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперед из положения сидя.. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона, количество раз.  количество раз.

\*Примечания:

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в

качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

### Комплект заданий для выполнения теста для основной и подготовительной группы

#### 1. «Легкая атлетика»

Тема 2.5. Зачет по теме:

- 1 задание - Бег 100 метров.
- 2 задание - Прыжок в длину с разбега
- 3 задание - Бег на среднюю дистанцию (800 м - девушки, 1000 м - юноши).
- 4 задание - Бег на длинную дистанцию (2000 м-девушки, 3000 м-юноши)

**Используемый инвентарь:** беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка.

**Критерии оценки:**

№ п/п	Тест	Пол	1 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	д	16.6	17.1	18.4	18.5
		Ю	14.0	14.4	14.8	14.9
2.	Прыжок в длину с разбега (м)	д	3.30	3.10	2.80	2.50
		ю	4.15	4.00	3.80	3.50
3.	Бег 800 метров	д	4.00	4.07	4.10	4.20
	Бег 1000 м	ю	3.00	3.50	4.00	4.05
5.	Бег 2000 м	д	11.00	13.00	б/вр	
	Бег 3000м	ю	12.30	14.00	б/вр	

### Раздел 3 Практическая часть

#### «Баскетбол»

Тема 3.7. Зачет по теме:

- 1 задание - Штрафной бросок.
- 2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
- 3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.
- 4 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

**Критерии оценки:**

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- 1 задание - пять из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

**4 задание** - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию. оценка **«хорошо»**

1 задание - четыре из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, — и результативный бросок;

4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка **«удовлетворительно»**

1 задание - три из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, —, — и результативный бросок;

4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении, оценка

**«неудовлетворительно»**

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

### **Комплект заданий для выполнения работы на тренажере для основной и подготовительной группы**

#### **Раздел 4.**

#### **5. «Волейбол»**

#### **Тема 4.8.** Зачет по теме:

1 задание - жонглирование двумя руками над собой;

2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;

3 задание - верхняя прямая подача;

4 задание - нижняя прямая подача;

5 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** волейбольный мяч и сетка, свисток.

Критерии оценки:

Тест	1 - курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

#### «Атлетическая гимнастика»

**Тема 7.4.** Зачет по теме:

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине - юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа - девушки;

2 задание - упражнение на пресс за 60 сек.

**Тренажер:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

**Критерии оценки:**

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	10	8	1	0
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа	д	14	12	8	6
2 задание - упражнение на пресс за 60 сек.	д	42	32	24	23



**«Футбол»****Тема 8.4. Зачет по теме**

1 задание - передача мяча в парах в 1 касание без остановки;

2 задание - ведение мяча через фишки с ударом по воротам;

3 задание - ударом по мячу с центра зала с попаданием в ворота не касаясь пола. (6 ударов)

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - передача мяча в парах в 1 касание без остановки	д	15	10	5	4
	ю	25	20	15	10
2 задание - ведение мяча через фишки с ударом по воротам	д	Не задевая фишек и попадание в ворота			
	ю	Не задевая фишек и попадание в ворота			
3 задание - ударом по мячу с центра зала с попаданием в ворота не касаясь пола	д	3	2	1	0
	ю	6	4	2	1

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

#### **4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

1. Дифференцируемый зачет для оценки теоретических знаний у студентов основной (подготовительной, специальной) медицинской группы (дифференцированный зачет - компьютерное тестирование).

##### **ВАРИАНТ № 1**

**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.

б) 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 объема 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 объемы физической работы за отведенный 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 четырехлетия, 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 Министерства 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 физические 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 до 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. Основателем современных Олимпийских игр является:**

- а) Деметриус Викалас;
- 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) перекачивание;
- 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 принято 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

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

для оценки физической подготовленности основной и подготовительной (специальная медицинская группа только компьютерное тестирование) медицинской группы студентов (дифференцированный зачет - практическая часть)

**критерии оценки:**

№ п/п	Тест	Пол	1 курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4x9 м	д	9,8	10,2	11.00
		Ю	9.2	9.6	10.1
2	Прыжки со скакалкой (раз): 60 сек	д	135	115	95
		ю	135	115	95
3	Из исходного положения - сидя колени согнуты, руки за голову локти вперед, опускание туловища до касания мата лопатками и возвращением в исходное положение с касанием локтями колен (60 с)	д	42	32	24
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	ю	11	8	1