

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 31.03.2026 14:48:34
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»**

Стерлитамакский филиал

Колледж

Фонд оценочных средств

дисциплина **СГ.04**

Физическая культура

46.01.03

код

специальность

Делопроизводитель

наименование специальности

квалификация

Делопроизводитель

Разработчик (составитель)

Салемгреева Г.М.

Душанбаева Г.Р.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2026

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины физическая культура, входящей в состав ППКРС по специальности **46.01.03 Делопроизводитель**. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 26 часов, на самостоятельную работу 10 часов.

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС профессии **46.01.03 Делопроизводитель** и рабочей программой дисциплины физическая культура:

умения:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

организовывать работу коллектива и команды;

взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

Осознанно соблюдать законы РФ, уважительно относиться к государственным символам страны.

Реализовывать свои конституционные права и исполнять гражданские обязанности.

Участвовать в социально значимых, волонтерских и патриотических мероприятиях.

Аргументированно отстаивать свою гражданскую позицию, противостоять фальсификации истории.

Оценивать свои поступки, а также события общественной и профессиональной жизни с точки зрения традиционных духовно-нравственных ценностей.

Применять нормы морали и этики в повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности.

Делать осознанный нравственный выбор в сложных жизненных ситуациях.

Толерантно, уважительно и тактично взаимодействовать с представителями разных национальностей, культур и вероисповеданий.

Распознавать причины потенциальных межнациональных и межрелигиозных конфликтов и применять методы их мирного урегулирования.

Противостоять проявлениям ксенофобии, национализма и экстремизма в молодежной и профессиональной среде.

Распознавать коррупциогенные ситуации и факторы, способствующие возникновению коррупции в быту и профессиональной сфере.

Правомерно и этично действовать в ситуациях, связанных с «конфликтом интересов».

Уверенно отказываться от участия в коррупционных действиях (взяточничестве, злоупотреблении служебным положением).

Применять алгоритмы законного сообщения о фактах коррупции в соответствующие органы

знания:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

психологические основы деятельности коллектива;

психологические особенности личности;

основы проектной деятельности.

Основные положения Конституции РФ, права, свободы и обязанности гражданина Российской Федерации.

Понятие патриотизма, гражданской идентичности и гражданской ответственности.

Историю государственных символов РФ (Герб, Флаг, Гимн) и правила поведения при их официальном использовании.

Ключевые вехи истории России, роль страны в мировых исторических процессах.

Перечень и содержание базовых традиционных российских духовно-нравственных ценностей (жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, гуманизм, милосердие, справедливость, историческая память и преемственность поколений).

Основы российской этики, понятия чести, совести, достоинства и благодарности.

Многонациональный и многоконфессиональный состав населения России.

Основные традиционные религии России (православие, ислам, буддизм, иудаизм) и их базовые этические принципы.

Законодательство РФ о свободе совести, вероисповедания, а также об ответственности за разжигание национальной и религиозной розни.

Понятие коррупции, ее основные виды и формы проявления в обществе и профессиональной среде.

Основные положения Федерального закона «О противодействии коррупции» и Уголовного/Административного кодексов РФ в части коррупционных правонарушений.

Понятие «конфликта интересов» и стандарты этического служебного поведения.

Виды юридической ответственности (дисциплинарной, административной, уголовной) за совершение коррупционных правонарушений.

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у обучающихся следующих **общих компетенций**:

ОК – 4

Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК - 6

Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

О- 8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **46.01.03 Делопроизводитель** рабочей программой дисциплины физическая культура предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- проверка выполнения самостоятельной работы студентов,

- проверка выполнения контрольных упражнений,

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий*.

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает

следующие виды и формы работы:

- Для освобожденных по состоянию здоровья - написание и защита доклада; подготовка к сообщению или беседе на занятии по заданной преподавателем теме.
- Работа со справочной литературой и нормативными материалами.

Темы практических занятий:

Раздел I. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции

Техника бега на короткие дистанции.

Техника бега по прямой и повороту, стартовый разгон

Раздел II. Волейбол

Стойки и передвижения,

Техника верхнего приема и передачи мяча в волейболе

Техника нижнего приема и передачи мяча в волейболе

Раздел III. Лыжная подготовка

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника спусков и подъемов

Раздел IV. Баскетбол

Техника стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе

Техника ловли и передачи мяча.

Техника ведения мяча в баскетболе

Техника броска мяча

Во время проведения учебных занятий по очной форме обучения для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ, дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

Темы устного опроса для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

1. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции
2. Положения в низком старте. Правила соревнований в беге на короткие дистанции
3. Специальные упражнения бегуна
4. Техника передачи эстафетной палочки.
5. Правила соревнований в эстафетном беге
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции
7. Комплекс упражнений на силу и гибкость
8. Методика проведения общеразвивающих упражнений
9. Составить комплекс упражнений на силу для круговой тренировки
10. Составить комплекс из 6 -и восьмерок
11. Правила игры в волейбол
12. Техника стоек и передвижений, поворотов, остановок в волейболе
13. Анализ техники верхнего приема и передачи мяча в волейболе
14. Анализ техники нижнего приема и передачи мяча в волейболе
15. Техника подачи мяча (нижней прямой, боковой)
16. Техника приема мяча после подачи.
17. Упражнения на развитие силы плечевого пояса и кисти, скоростно-силовых способностей
18. Анализ техники классических ходов. Повторить правила оказания первой

мед.помощи при обморожении

19. Техника попеременных классических лыжных ходов
20. Техника одновременных классических лыжных ходов.
21. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
22. Техника спусков и подъемов.
23. Правила соревнований по лыжным гонкам
24. Правила игры в баскетбол
25. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе
26. Ведение мяча в баскетболе
27. Техника броска мяча в баскетболе
28. Упражнения для развития силы кисти и плечевого пояса
29. Техника броска мяча в движении. 30. Техника штрафного броска
31. Развитие скоростно-силовых способностей
32. Подвижные игры с элементами баскетбола
33. Кроссовая подготовка
34. Комплекс упражнений на восстановление
35. Техника прыжка в длину с разбега.
36. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
37. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» по фазам
38. Техника метания малого мяча по частям.
39. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
40. Значимость физической культуры
41. Физическая и умственная деятельность студента
42. Оздоровительные средства физической культуры
43. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
44. Составляющие здорового образа жизни
45. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни
46. Факторы, улучшающие состояние здоровья студента
47. Влияние состояния здоровья на динамику работоспособности студентов
48. Психорегулирующие оздоровительные технологии в физической культуре и спорте
49. Средства физического воспитания
50. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями
51. Нетрадиционные средства физических упражнений
52. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»

Перечень тестовых заданий по темам отдельных практических занятий для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

1. В какой стране зародилась легкая атлетика как вид спорта?

- а Рим
- б Греция
- в Америка

2. Входит ли легкая атлетика в программу Олимпийских игр?

- а да
- б нет

3. Бег на короткие дистанции называется:

- а стайерский
- б марафонский
- в спринтерский

4. Какой вариант старта используется в беге на короткие дистанции?

- а положение высокого старта

б положение высокого старта с опорой на одну руку

в положение низкого старта

5. Дистанция в беге на 42км 195м называется:

а марафонской

б длинный спринт

в стайерской

6. Сколько бегунов участвует в классической эстафете?

а 4 участника

б 6 участников

в 8 участников

7. Кто является основателем современных олимпийских игр?

а Авиценна;

б Пьер де Кубертен;

в Хуан Антонио Самаранч;

г Геракл

8. Размеры волейбольной площадки согласно правилам игры?

а 24х8 м

б 18х9 м

в 21х7 м

9. Верхний край волейбольной сетки для женщин устанавливается на высоте?

а 243см

б 224 см

в 234 см

10. Укажите вес волейбольного мяча.

а 150 – 160 гр

б 220 – 240 гр

в 270 – 285 гр

11. Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке?

а 5

б 6

в 8

12. Размеры баскетбольной площадки согласно правилам игры?

а 28х15 м

б 26х14 м

в 25х12 м

13. Сколько игроков одной команды находится на баскетбольной площадке?

а 5

б 6

в 8

14. Согласно правил игры волейбола, максимальное количество партий составляет?

а 4

б 5

в 6

15. За какое количество персональных нарушений (фолов) удаляют игрока с игровой площадки в баскетболе?

а 3

б 8

в 5

16. Какой из лыжных ходов является классическим?

а Коньковый ход

б Полуконьковый ход

в Попеременный двухшажный ход

16. В какой стране зародились лыжные гонки как вид спорта?

а Финляндия

б Швейцария

в Норвегия

17. Что означает сплетение пяти колец разного цвета в олимпийской символике?

а виды спорта;

б страны;

в континенты;

г мифологические символы.

18. В какой стране впервые зародилась игра в баскетбол?

а. США

б. Канада

в. Китай

19. Какие команды подаются на старте в беге на короткие дистанции?

а. «На старт!»

б. «На старт!», «Марш!»

в. «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

20. На какой высоте устанавливается баскетбольное кольцо согласно правил соревнований?

а. 2м 40 см

б. 2м 70 см

в. 3м 05 см

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 16 - 20 (80 – 100%) правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 12 - 15 (60 – 79%) правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 9 - 11 (40 – 59%) правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0 - 8 (менее 40%) правильных ответов.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения для очной формы обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения самостоятельной работы Оценка выполнения практического задания
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование Устный опрос во время занятия

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – зачет, зачет с оценкой.

Зачет/зачет с оценкой проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Зачет/зачет с оценкой проводится в форме выполнения практических заданий предусмотренных программой дисциплины «Физическая культура»

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При изучении дисциплины «Физическая культура» оценка текущего контроля подразумевает контроль практических умений и навыков по четырем разделам.

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

При оценке техники учитывается:

- выход со старта
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Техника бега на короткие дистанции.

При оценке техники учитывается:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции
- бег ритмичный, свободный, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится вперед
- нога касается дорожки передней частью стопы
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
- стопы ставятся по прямой линии
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед
- во время бега руки согнуты в локтях
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движения

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Бег 30м, (сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 4,8 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 5,4 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 5,8 сек (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 6,0 сек (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 4,5 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 4,8 сек(юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 5,2 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат 5,4 сек (юноши)	Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша с помощью электронного секундомера до сотых долей.

Техника бега по прямой и повороту, стартовый разгон

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт», выбегание по команде «марш!»
- постановка стоп по касательной виража, сохраняя наклон туловища в центр виража, левая рука прижимается к туловищу, локоть правой отводится чуть в сторону
- бег по прямой со входом в вираж
- бег по виражу с выходом на прямую

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Бег 60м, (сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 8,9 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 9,4 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 10,0 сек(девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат 10,5 сек(девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 8,2 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 8,7 сек(юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 9,2 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат 10,0 сек(юноши)	Из положения низкого старта по звуковому сигналу бег по дистанции с максимальной скоростью. Результат фиксируется по касанию туловища воображаемой вертикальной плоскости финиша. Результат фиксируется с помощью электронного секундомера до сотых долей.

Раздел 2. Волейбол

Стойки и передвижения в волейболе

Стойки. В волейболе различают высокую, среднюю, низкую стойку. **При оценивании положения стоек на что обращают внимание:**

- положение стоп
- ноги полусогнутые в коленном суставе, вес тела распределен равномерно на обе ноги
- тело немного наклонено вперед, центр массы смещен в ту же сторону, опора

осуществляется на переднюю часть стопы (при стартовой стойке)

- руки полусогнуты в локтях, расставлены чуть в стороны
- пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены

Именно такая стойка в волейболе позволяет быстро переключаться на:

- прием мяча снизу
- прием мяча сверху
- перемещение в любом направлении (вперед, назад, в стороны)
- прыжок с места вверх или вперед (для падения на грудь)

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед:

левая – правая (правая – левая);

перемещение приставными шагами;

б) в сторону:

перемещение приставными шагами;

перемещение скрестными шагами;

в) назад:

скрестными шагами назад под углом 45 градусов;

шагами назад;

поворот на 180 градусов и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):

перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага),

перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом,

перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом,

поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху

- техника передачи мяча сверху двумя руками (при выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем разгибая ноги и руки, отрывистыми касаниями кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры)

Оценка техники приема и передачи мяча в волейболе:

- правильное последовательное выполнение работы рук и ног при приеме и передачи мяча

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Верхняя передача над собой, (кол – во раз) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 10 - 12 раз (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 8 - 10 раз (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 6 - 8 раз (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 6 раз (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 13 - 15 раз (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 10 - 12 раз (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 7 – 9 раз (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат менее 7 раз (юноши)	Из положения стойка волейболиста обучающийся выполняет верхнюю передачу над собой. Высота полета мяча 1,5 – 2м.

Техника нижнего приема и передачи мяча.

- техника передачи мяча двумя руками снизу (при передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча двумя руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного из предплечья над другим изменит направление отскока мяча)

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Передача мяча снизу над собой, (кол – во раз) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 10 - 12 раз (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 7 - 9 раз (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 5 - 6 раз (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 5 раз (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 13 - 15 раз (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 10 - 12 раз (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 7 - 9 раз (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 7 раз (юноши)	Из положения стойки волейболиста обучающийся выполняет нижний прием и передачу мяча внутренней частью предплечий. Высота полета мяча 1,5 – 2 метра над головой

Раздел 3. Лыжная подготовка

Техника попеременных классических лыжных ходов

Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками.

Двухшажным – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Применяется данный ход на равнине и пологих подъемах

Оценка выполнения:

- одноопорное скольжение лыжника
- вынос прямой маховой ноги
- наклон туловища вперед
- быстрая постановка палки энергичное и законченное отталкивание

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Бег на лыжах 30м, поворот переступанием и бег обратно, (мин/сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 20 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 30 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 40 сек (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 40 сек (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 15 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 20 сек (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 25 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 25 сек (юноши)	Из положения старта по сигналу пробегание 30 метров классическим ходом с поворотом переступанием и бег обратно.

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника одновременных ходов отличается от попеременных работой рук, осуществляется одновременное отталкивание палочками. Выделяют следующие одновременные ходы:

1. одновременно двухшажный ход

Оценка хода:

- поочередное одноопорное скольжение правой и левой лыжей
- одновременное отталкивание палками

Обратить внимание на вынос палок. За период поочередного скольжения происходит вынос палок, затем одновременное отталкивание палок, скольжение

2. одновременно одношажный ход (правой, левой)

Оценка хода:

- перенос веса тела на правую (левую), отталкивание левой (правой) лыжей.
- одновременное отталкивание палками

Применяется данный ход на равнине при хорошем скольжении и пологих спусках при удовлетворительном скольжении

3. одновременно бесшажный ход

Оценка хода:

- наклон туловища, опора осуществляется все весом на палки
- одновременное отталкивание палками

Скорость в данном ходе наращивается за счет отрыва пятки ботинка от лыжи, т.е. подъем на переднюю часть стопы, при отталкивании происходит небольшой прыжок. Наклон выполняется более 90°, ноги почти прямые

Используется со старта, на равнине на укатанной лыжне, на спусках.

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Бег на лыжах 3 км, 5 км, (мин.) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 28 мин (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 33 мин (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 35 мин (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 35 мин (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 28 мин (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 31 мин (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 36 мин (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 36 мин (юноши)	Находясь на линии старта по сигналу обучающийся стартует классическим способом и максимально быстро проходит дистанцию. Девушки 3км, Юноши 5 км.

Техника подъемов и спусков

Оценка техники спусков на лыжах включает анализ различных стоек, которые используются для преодоления склона (высокая, средняя (основная), низкая и стойка отдыха). Главное правило — постоянный контакт лыж с поверхностью снега. Центр тяжести при этом необходимо оставлять на одном уровне по высоте, то выпрямляясь, то приседая.

Также при оценке техники спусков обращают внимание на способ торможения: осмысленное регулирование скорости спуска и торможение вовремя и в нужном месте.

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Подтягивание в висе на низкой перекладине, (кол – во раз) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 16 - 20 раз (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 11 - 15 раз (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 8 - 10 раз (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 8 раз (девушки)	Из положения вис лежа на низкой перекладине, туловище прямое, ноги на полу, хват обычный. Обучающийся выполняет сгибание рук в локтевых суставах до касания грудью перекладины.
Сгибание и разгибание рук на гимнастических брусьях, (кол – во раз) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 11 - 15 раз (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 6 - 10 раз (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 4 - 5 раз (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат менее 4 раз (юноши)	Из положения упора на съемном турнике(параллельных брусьях), руки прямые, ноги вместе. Обучающийся по сигналу выполняет сгибание и разгибание рук до угла 90 градусов

Раздел 4. Баскетбол

Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки.

Стойка баскетболиста — это наиболее рациональное исходное положение игрока,

обеспечивающее возможность быстрого и результативного выполнения любых технических приемов при атаке корзины соперника.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом

Оценка стойки баскетболиста:

- одна нога немного впереди другой, ноги полусогнуты в коленях
- вес тела равномерно распределен на обе стопы
- руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу, мяч удерживается на уровне живота

Оценка стойки защитника:

- ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отставлены в стороны

Игрок готов к действиям

Передвижения. Оценка техники:

- работа ног (полусогнуты, равномерное распределение массы тела на две стопы)
- положение рук, перед грудью (готовы принять, передать, вырвать, выбить мяч)
- приставной шаг, шаги и бег вперед назад, вправо влево, резкое изменение направления
- бег спиной вперед, работа ног с носка, смещение туловища в противоположную сторону движения, руки согнуты в локтевом суставе

Повороты. Оценка техники

Повороты осуществляются на одной ноге, первой оказавшаяся опорной после остановки. На ней осуществляется поворот через правое или левое плечо. С целью спасения мяча, перед передачей или перед броском.

Остановки.

Остановка прыжком, **оценка:**

- толчок правой или левой ногой, приземление в устойчивое положение на две стопы

Остановка двумя шагами, с удлинением шага правой (левой), **оценка:**

- сохранение двухшажного ритма

Техника ловли и передачи мяча

Стойка баскетболиста в момент ловли, **оценка техники:** ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Оценка техники ловли мяча одной рукой, игрок останавливает его дальше от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведенными локтями

Оценка техники передачи двумя руками от груди. Данная передача позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед.

Оценка техники передачи двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.

Оценка техники передачи одной рукой от плеча – это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и

хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.

Оценка техники передачи с отскоком от пола. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса.

Используют ее в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении, (сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 14 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 15 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 16 сек (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 16 сек (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 13 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 14 сек (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 15 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 15 сек (юноши)	Из положения стойки баскетболиста по сигналу в парах в движении начинают передавать друг другу мяч. Расстояние между обучающимися 5 метров. По боковой линии волейбольной площадки (18м) туда и обратно.

Техника ведения мяча

Оценка техники ведения мяча:

- ведение мяча исполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч. «Поглаживайте» мяч, но ударяйте им о пол жестко.
- владение ведением мяча правой и левой рукой
- остановка с ведением мяча
- изменение отскока мяча при ведении, «чувство мяча»
- завершение ведения передачей или броском

Техника броска мяча

Оценка техники броска мяча в корзину: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, бросок заканчивается движением кистей и пальцев, мяч выпускается в момент, когда достигает уровня глаз.

Тестовые задания. Критерии оценивания.	Описание теста
Ведение мяча по боковой линии баскетбольной площадки, (сек) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 18 сек (девушки) Оценку 4 обучающийся получает, если показал	Из положения стойки баскетболиста обучающийся в максимальном темпе выполняет ведение мяча по боковой линии баскетбольной площадки туда и обратно с остановкой прыжком на время.

результат 20 сек (девушки) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 22 сек (девушки) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 22 сек (девушки) Оценку 5 обучающийся получает, если показал результат 16 сек (юноши) Оценку 4 обучающийся получает, если показал результат 18 сек (юноши) Оценку 3 обучающийся получает, если показал результат 20 сек (юноши) Оценку 2 обучающийся получает, если показал результат более 20 сек (юноши)	
--	--

Перечень вопросов для тестирования

ВАРИАНТ № 1

- Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа
В какой стране зародились лыжные гонки как вид спорта?
А) Финляндия
Б) Швейцария
В) Норвегия
Г) Россия
- Прочитайте текст, и выберите правильный вариант ответа
Какая страна является родиной Олимпийских игр:
А) Китай;
Б) Греция;
В) Египет;
Г) Россия
- Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа
Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке?
А) 5
Б) 6
В) 8
Г) 10
- Установите соответствие между видом спорта и специфическим инвентарем/оборудованием, которое в нем используется.

А)	Фехтование	1	Бита
Б)	Бейсбол	2	Шпага
В)	Хоккей на траве	3	Мяч овальной формы
Г)	Регби	4	Изогнутая клюшка

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

- Установите соответствие между основным физическим качеством и средством (упражнением), которое преимущественно используется для его развития.

А)	Сила	1	Бег на 60 метров с максимальной скоростью
----	------	---	---

Б)	Гибкость	2	Подтягивания на высокой перекладине
В)	Быстрота	3	Кроссовый бег на 3000 метров
Г)	Выносливость	4	Выполнение наклонов вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

6. Установите соответствие между спортивной игрой и количеством игроков одной команды, которые одновременно участвуют в игре на площадке/поле.

А)	Баскетбол	1	5
Б)	Волейбол	2	6
В)	Футбол	3	7
Г)	Гандбол	4	11

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ.

Опишите как называется состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ.

Опишите как называется эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ.

Какой термин используют для определения достижения, ратифицированного в качестве высшего показателя в соревнованиях?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность команд, которые подаются на старте в беге на короткие дистанции. Расположите от первой к последней команде.

А) «Марш!»

Б) «На старт!»

В) «Внимание!»

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

11. Прочитайте текст и установите последовательность слов, которые используются в девизе Олимпийских игр. Расположите от первой к последней.

А) «Сильнее!»

Б) «Быстрее!»

В) «Выше!»

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

12. Прочитайте текст и установите последовательность. Расположите этапы прыжка в длину с разбега в правильном порядке (от начала к концу):

- А) Приземление
- Б) Разбег
- В) Полет
- Г) Отталкивание

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Выберите ДВА вида упражнений, которые относятся к циклическим видам спорта и преимущественно развивают аэробные возможности организма.

- 1) Метание копья
- 2) Плавание на средние дистанции (800 м)
- 3) Прыжки в высоту
- 4) Лыжные гонки на 10 км

14. Выберите ДВА физических качества, которые преимущественно развиваются при занятиях спортивными и ритмическими танцами, а также художественной гимнастикой.

- 1) Абсолютная сила
- 2) Гибкость
- 3) Выносливость к предельным статическим нагрузкам
- 4) Координация и чувство ритма

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие факторы относятся к здоровому образу жизни?

- 1) Соблюдение режима дня
- 2) Употребление фастфуда
- 3) Рациональное питание
- 4) Малоподвижный образ жизни

ВАРИАНТ № 2

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое физическое качество преимущественно развивается при беге на длинные дистанции (кросс 3 км и более)?

- А) Сила
- Б) Быстрота
- В) Выносливость
- Г) Ловкость

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

С какой целью в легкой атлетике при спринтерском беге (на 100 м) используется низкий старт?

- А) Для экономии сил перед финишем
- Б) Для создания оптимального угла вылета тела и обеспечения максимального стартового ускорения
- В) Для соблюдения исторических традиций легкой атлетики
- Г) Для расслабления мышц ног

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какой из перечисленных показателей является наиболее объективным и доступным критерием оценки тренированности сердечно-сосудистой системы человека в состоянии покоя?

- А) Частота дыхательных движений
- Б) Артериальное давление
- В) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
- Г) Жизненная емкость легких

4. Установите соответствие между олимпийским символом/понятием и его описанием.

А)	Олимпийский огонь	1	Символ преемственности традиций Древней Греции и современности, зажигаемый в Олимпии
Б)	Олимпийская клятва	2	«Быстрее! Выше! Сильнее!»
В)	Олимпийский девиз	3	Пять переплетенных колец, символизирующих единство пяти обитаемых континентов
Г)	Олимпийские кольца	4	Торжественное обещание спортсменов о честной борьбе и соблюдении правил

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

5. Установите соответствие между видом спорта и местом проведения соревнований:

А)	Плавание	1	Каток
Б)	Лыжные гонки	2	Бассейн
В)	Фигурное катание	3	Лыжная трасса

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

6. Установите соответствие между видом лёгкой атлетики и его характеристикой:

А)	Спринт	1	Преодоление препятствий
Б)	Марафон	2	Бег на короткие дистанции
В)	Барьерный бег	3	Бег на 42 км 195 м
Г)	Эстафета	4	Командный бег с передачей палочки

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ.

Что является основной формой подготовки спортсмена?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ.

Опишите, как называется система индивидуальных привычек и поведения человека, направленная на укрепление здоровья и профилактику заболеваний?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ.

Опишите как называется процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды или к возрастающим физическим нагрузкам?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность призовых мест в спорте от самого низкого к самому высокому (от 3-го к 1-му):

А) Золотая медаль

Б) Бронзовая медаль

В) Серебряная медаль

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В
3	1	2

11. Прочитайте текст и установите правильную последовательность этапов проведения урока физической культуры

- А) Заключительная часть
 Б) Подготовительная часть
 В) Основная часть.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В
3	1	2

12. Прочитайте текст и установите правильную последовательность фаз изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физической нагрузки.

- А) Устойчивое состояние (ЧСС стабилизируется на высоком уровне)
 Б) Врбатывание (ЧСС постепенно повышается)
 В) Восстановление (ЧСС постепенно снижается до исходного уровня)
 Г) Утомление (ЧСС снова начинает расти, а работоспособность падать)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр?

- 1) Лыжные гонки
 2) Водное поло
 3) Фигурное катание
 4) Настольный теннис

14. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие средства используются для развития выносливости?

- 1) Бег на лыжах в равномерном темпе
 2) Стретчинг
 3) Кроссовая подготовка
 4) Жонглирование мячом

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных видов физической активности относятся к «аэробным» упражнениям?

- 1) Бег на 100 метров с максимальной скоростью
 2) Плавание на дистанцию 1000 метров в спокойном темпе
 3) Поднятие штанги с предельным весом
 4) Езда на велосипеде по ровной местности в течение 40 минут

ВАРИАНТ № 3

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое наказание предусмотрено в баскетболе за «пробежку» (нарушение правила шагов)?

- А) Штрафной бросок
 Б) Удаление игрока с площадки на 2 минуты
 В) Потеря мяча, вбрасывание из-за боковой линии командой соперника
 Г) Желтая карточка

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое из перечисленных качеств относится к силовым способностям человека?

- А) Гибкость
 Б) Выносливость
 В) Сила
 Г) Ловкость

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какой вид спорта НЕ входит в программу летних Олимпийских игр?

- А) Лёгкая атлетика
- Б) Плавание
- В) Биатлон
- Г) пляжный волейбол

4. Установите соответствие между способом передвижения на лыжах и его описанием:

А)	Одновременный бесшажный	1	Чередование шагов с отталкиванием палками
Б)	Попеременный двухшажный	2	Отталкивание двумя руками без работы ногами
В)	Коньковый ход	3	Один шаг с одновременным выносом палок
Г)	Одновременный одношажный	4	Отталкивание внутренним ребром лыжи

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

5. Установите соответствие между спортивным снарядом и видом гимнастики

А)	Бревно	1	Прыжковая гимнастика
Б)	Кольца	2	Женская спортивная гимнастика
В)	Мяч	3	Мужская спортивная гимнастика
Г)	Батут	4	Художественная гимнастика

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

6. Установите соответствие между видом спорта и основным инвентарем.

А)	Фехтование	1	Шайба
Б)	Хоккей	2	Яма с песком для прыжков
В)	Бадминтон	3	Ракетка и волан
Г)	Легкая атлетика	4	Рапира

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ.

Каким термином обозначают временное снижение работоспособности организма, возникающее вследствие интенсивной или длительной физической нагрузки?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ.

Как называется состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких результатов, которое достигается в процессе регулярных тренировок?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ.

Как называется вводная часть тренировки или урока, направленная на «разогрев» мышц и подготовку организма к основной нагрузке?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите хронологическую последовательность исторических событий в развитии Олимпийского движения.

- А) Олимпийские игры в Москве
- Б) Первые современные Олимпийские игры в Афинах
- В) Дебют советских спортсменов на летних Олимпийских играх (Хельсинки)

Г) Олимпийские игры в Сочи

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

11. Прочитайте текст и установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему с растяжением связок голеностопного сустава.

- А) Наложить тугую (давящую) повязку эластичным бинтом.
- Б) Обеспечить полный покой поврежденной конечности.
- В) Прекратить физическую нагрузку и усадить/уложить пострадавшего.
- Г) Приложить холод к месту травмы.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

12. Прочитайте текст и установите правильную последовательность дисциплин в олимпийском триатлоне.

- А) Велосипедная гонка
- Б) Бег
- В) Плавание

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

13. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных методов относятся к средствам «активного восстановления» после тяжелой физической тренировки?

- 1) Полный постельный режим в течение суток
- 2) Легкий бег трусцой (заминка) в течение 10-15 минут
- 3) Упражнения на растяжку (стретчинг) проработанных мышц
- 4) Посещение бани с высокими температурами сразу после нагрузки

14. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных факторов способствуют развитию «плоскостопия» у человека?

- 1) Ношение обуви с правильно подобранным супинатором
- 2) Ношение обуви на абсолютно плоской подошве без каблука
- 3) Избыточная масса тела
- 4) Ходение босиком по неровным природным поверхностям (галька, песок)

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Что из перечисленного относится к «основным средствам» физической культуры?

- 1) Физические упражнения
- 2) Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)
- 3) Гигиенические факторы (режим дня, личная гигиена)
- 4) Чтение литературы о спорте

ВАРИАНТ № 4

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Что является основным показателем правильной осанки?

- А) Широкие плечи
- Б) Симметричное расположение частей тела относительно позвоночника
- В) Высокий рост
- Г) Длинные руки

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое расстояние должен пробежать спортсмен в марафонском беге?

- А) 21 км
- Б) 42 км 195 м
- В) 50 км
- Г) 10 км

3 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа.

Что такое «физическая рекреация»?

- А) Профессиональный спорт
- Б) Активный отдых с целью восстановления сил
- В) Соревнования
- Г) Любительский спорт

4. Установите соответствие между видом травмы и правильным алгоритмом первой помощи.

А)	Закрытый перелом конечности	1	Наложить давящую повязку и приложить холод
Б)	Растяжение связок	2	Наложить жгут выше раны
В)	Артериальное кровотечение	3	Иммобилизовать (обездвижить) конечность шиной

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

5. Установите соответствие между олимпийским символом и его значением

А)	Олимпийский огонь	1	Преемственность традиций от Античности к современности
Б)	Оливковая ветвь	2	Мир и прекращение войн на время игр
В)	Белые голуби	3	Победа и слава.

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

6. Установите соответствие между беговой дистанцией и ее видом

А)	100 метров	1	Марафонский бег
Б)	800 метров	2	Спринт
В)	Марафон (42 км 195 м)	3	Бег на длинные дистанции
Г)	5000 метров.	4	Бег на средние дистанции

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ.

Как называется нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется физическая нагрузка, при которой организм полностью обеспечивает свои энергозатраты с участием кислорода (кислородный баланс соблюдается)?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется часть занятия с которого начинается урок физкультуры или тренировка?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность фаз формирования двигательного навыка

- А) Фаза автоматизации
- Б) Фаза разучивания (создание представления)
- В) Фаза углубленного разучивания (формирование умения).

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В

11. Прочитайте текст и установите последовательность фаз метания мяча на дальность

- А) Полет мяча
- Б) Разбег (подготовительные движения)
- В) Отведение руки и замах
- Г) Финальное усилие (бросок)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

12. Прочитайте текст и установите последовательность перехода к более интенсивным видам закаливания водой (от простого к сложному):

- А) Обливание холодной водой
- Б) Воздушные ванны
- В) Обтирание прохладным полотенцем
- Г) Контрастный душ

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Выберите 2 фактора, которые в наибольшей степени (на 50% и более) определяют состояние здоровья человека:

- 1) Наследственность
- 2) Образ жизни и физическая активность
- 3) Уровень развития медицины
- 4) Климат

14. Выберите два метода, которые помогут быстро снять мышечное утомление после длительной кроссовой подготовки:

- 1) Интенсивная силовая тренировка
- 2) Теплый душ или теплая ванна
- 3) Прием большого количества жирной пищи
- 4) Легкая растяжка и самомассаж

15. Выберите два основных технических приема, используемых игроками в волейболе для защиты и ввода мяча в игру:

- 1) Дриблинг
- 2) Подача
- 3) Блокирование
- 4) Бросок

ВАРИАНТ № 5

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое физическое качество позволяет выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц и связок?

- А) Сила

- Б) Быстрота
В) Гибкость
Г) Координация движений

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Способность противостоять утомлению при длительной мышечной работе называется:

- А) Выносливость
Б) Ловкость
В) Быстрота

Г) Координация движений

3. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Что является основным фактором, позволяющим компенсировать недостаток двигательной активности (гиподинамию)?

- А) Правильное питание
Б) Регулярные занятия физическими упражнениями
В) Соблюдение режима сна
Г) Правильный режим труда

4. Установите соответствие между физическими качествами и средствами их развития

А)	Сила	1	Упражнения на растяжку
Б)	Гибкость	2	Бег на длинные дистанции
В)	Выносливость	3	Подтягивания на перекладине

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

5. Установите соответствие цвета олимпийского кольца и континента (традиционное толкование):

А)	Синий	1	Африка
Б)	Желтый	2	Австралия/Океания
В)	Черный	3	Азия
Г)	Красный	4	Европа
Д)	Зеленый	5	Америка

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г	Д

6. Установите соответствие между снарядом и полом, который на нем выступает (в классической мужской/женской программе)

А)	Бревно	1	Только мужчины
Б)	Кольца	2	Мужчины и женщины
В)	Опорный прыжок	3	Только женщины

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В	Г

7. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется вид спорта, где спортсмен сначала бежит на лыжах, а потом стреляет из винтовки по мишени?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется спортивный инвентарь при помощи которого отбивают мяч в теннисе?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется вид спорта, в котором нужно быстрее всех проплыть дистанцию в бассейне?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность этапов организации спортивных соревнований:

- А) Проведение соревнований
- Б) Составление положения и заявки
- В) Подведение итогов и награждение
- Г) Подготовка мест соревнований и инвентаря

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

11. Прочитайте текст и установите последовательность в порядке наиболее благоприятного периода для развития физических качеств (от младшего школьного возраста к старшему).

А)	Силовые качества (сила)	1	14–16 лет
Б)	Ловкость и координация	2	9–11 лет
В)	Выносливость	3	12–14 лет
Г)	Скоростные качества (быстрота)	4	7–9 лет

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

12. Прочитайте текст и определите правильную последовательность действий при проведении утренней гигиенической гимнастики.

- А) Силовые упражнения (отжимания, приседания)
- Б) Упражнения на гибкость и растяжку
- В) Ходьба и легкий бег на месте (общая разминка)
- Г) Дыхательные упражнения и восстановление пульса

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных параметров относятся к основным физическим качествам человека?

- 1) Сила
- 2) Рост
- 3) Выносливость
- 4) Масса тела

14. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных снарядов используются в соревнованиях по спортивной гимнастике у мужчин?

- 1) Конь
- 2) Бревно
- 3) Кольца
- 4) Разновысокие брусья

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим (где движения многократно повторяются)?

- 1) Лыжные гонки
- 2) Футбол
- 3) Плавание
- 4) Фехтование

ВАРИАНТ № 6

1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какой принцип закаливания является самым главным для предотвращения простудных заболеваний?

- А) Резкое охлаждение
- Б) Постепенность и систематичность
- В) Проведение процедур только зимой
- Г) Проведение процедур летом

2. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Какое нарушение фиксируется в баскетболе, если игрок с мячом делает более двух шагов без ведения?

- А) Пробежка
- Б) 5 секунд
- В) 3 секунды
- Г) 24 секунды

3 Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа

Как называется состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности вследствие выполненной физической работы?

- А) Утомление
- Б) Тренированность
- В) Гиподинамия
- Г) Боевая готовность

4. Установите соответствие между терминами и их определениями

А)	Гиподинамия	1	Подготовка организма к основной нагрузке
Б)	Закаливание	2	Недостаточная двигательная активность
В)	Разминка	3	Тренировка своей адаптации к неблагоприятным факторам среды

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

5. Установите соответствие между аббревиатурой, встречающейся в литературе по физической культуре с их полным названием.

А)	ФКиС	1	Частота сердечных сокращений
Б)	ЧСС	2	Здоровый образ жизни
В)	ЗОЖ	3	Физическая культура и спорт

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

6. Установите соответствие между терминами, используемые в физической культуре с их краткими определениями

А)	Быстрота движений –	1	Способность человека преодолевать внешнее
----	---------------------	---	---

	это...		сопротивление за счет мышечных усилий
Б)	Гибкость – это...	2	Способность человека выполнять упражнения в максимально короткое время
В)	Сила – это...	3	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

Запишите ответ в таблицу

А	Б	В

7. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется командная игра через сетку, в которой мяч отбивают руками, не допуская его падения на свою площадку?

Ответ: _____

8. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется выполнение физических упражнений сразу после пробуждения для бодрости?

Ответ: _____

9. Прочитайте текст и запишите ответ

Как называется спортсмен, задача которого — защищать ворота от гола?

Ответ: _____

10. Прочитайте текст и установите последовательность появления видов спорта в программе древних Олимпийских игр.

А) Пятиборье (пентатлон)

Б) Бег на один стадий (короткий бег)

В) Кулачный бой

Г) Гонки на колесницах

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

11. Прочитайте текст и установите последовательность действий в правильном порядке при оказании помощи пострадавшему от солнечного удара.

А) Напоить прохладной водой

Б) Перенести пострадавшего в тень

В) Положить холодный компресс на голову

Г) Вызвать скорую помощь (при потере сознания)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

12. Прочитайте текст и расположите способы плавания в хронологическом порядке их появления и официального признания (от самого древнего к самому современному):

А) Баттерфляй

Б) Брасс

В) Кроль на груди

Г) Кроль на спине

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

А	Б	В	Г

13. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Какие из перечисленных терминов относятся к лёгкой атлетике?

1) Спринтерские дистанции

- 2) Оффсайд
- 3) Стаерские дистанции
- 4) Блок - аут

14. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

Что означает сплетение пяти колец разного цвета в олимпийской символике?

- 1) виды спорта;
- 2) страны;
- 3) континенты;
- 4) обитаемые материки

15. Прочитайте текст, выберите 2 правильных варианта ответа

В какое время лучше принимать солнечные ванны?

- 1) с12.00 до16.00;
- 2) с10.00 до14.00;
- 3) в любое время дня соблюдая меры предосторожности
- 4) с 12.00 до 14.00

При оценивании *практической и самостоятельной работы* студента учитывается следующее:

- *качество выполнения практической части работы;*
- *качество оформления отчета по работе;*
- *качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.*

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.