

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

***Контрольно-измерительные материалы  
по учебной дисциплине «Физическая культура»  
по специальности СПО***

08.02.04 Водоснабжение и водоотведение  
(учебный план 2023)

г. Челябинск  
2023 г.

**АКТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**на контрольно-измерительные материалы**  
**по учебной дисциплине Физическая культура**  
**разработанные преподавателем Потаповым О.Ю. для студентов**  
**специальности 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение**  
**ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»**

Комплект контрольно – измерительных материалов составлен в соответствии с программой учебной дисциплины «Физическая культура»

Целью создания КИМ по учебной дисциплине является установление соответствия уровня подготовки обучающегося на данном этапе обучения требованиям программы по учебной дисциплине.

Комплект контрольно измерительных материалов имеет следующую структуру:

Паспорт комплекта КИМ

Область применения

Описание процедуры оценки и системы оценивания

Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для текущего контроля

Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для промежуточной аттестации.

Представленные контрольно-измерительные материалы учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует установленным требованиям, и могут быть рекомендованы для использования в учебном процессе.

Доцент кафедры  
физического воспитания и спорта  
Южно-Уральского ГАУ



## **СОСТАВ КОМПЛЕКТА**

1. Паспорт комплекта оценочных (контрольно-измерительных) материалов стр. 4
  - 1.1. Область применения стр. 4
  - 1.2. Описание процедуры оценки и системы оценивания стр. 5
    - 1.2.1. Общие положения об организации оценки стр. 4
    - 1.2.2. Промежуточная аттестация стр. 5
2. Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для текущего контроля стр. 6
3. Оценочные (контрольно-измерительные) материалы для промежуточной аттестации стр.9

## **ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ (КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ) МАТЕРИАЛОВ**

### **1.1. Область применения**

Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение (ФГОС 2018).

Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов позволяет оценить уровень сформированности элементов следующих общих компетенций:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

*Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов позволяет оценить следующие освоенные умения:*

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

*Комплект оценочных (контрольно-измерительных) материалов позволяет оценить следующие усвоенные знания:*

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

- средства профилактики перенапряжения.

### **1.2. Описание процедуры оценки и системы оценивания по программе**

#### **1.2.1. Общие положения об организации оценки**

Система оценивания по программе учебной дисциплины включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию. Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с действующим в колледже нормативным локальным актом – Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся ГБПОУ «Южно-

Уральский государственный технический колледж», обучающихся по ФГОС по ТОП-50 и актуализированным ФГОС СПО.

Текущий контроль по учебной дисциплине «Физическая культура» включает: выполнение нормативов, проверку выполнения практических заданий, результаты участия и проведения соревнований. Текущий контроль проводится системно с целью получения своевременной и достоверной информации об уровне освоения программного содержания и при необходимости своевременных корректив реализации программы.

Оценивание осуществляется по пятибалльной шкале.

**Формы и методы текущего контроля:**

Освоенные умения, усвоенные знания	Формы и средства контроля
<b>Освоенные умения:</b>	
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические работы 1-5
У2.применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
У3.пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	
<b>Усвоенные знания:</b>	
3.1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Рефераты Практические работы 1-5
3.2. основы здорового образа жизни.	
3.3.условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	
3.4средства профилактики перенапряжения.	

### 1.2.2. Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине являются зачеты.

Зачет проводится на последнем занятии по учебной дисциплине с целью определения уровня усвоения знаний и освоения умений.

Зачет проводится в форме (комбинированного оценочного испытания, включающего в себя тестирование по теоретическому материалу и выполнение контрольных нормативовна проверку уровня освоения умений).

Шифр	Наименование элемента программы	Вид промежуточной аттестации	Прим.
ОГСЭ. 05	Физическая культура	Зачеты по итогам 3,4,5,6,7,8 семестров	

*Инструменты оценки для теоретического материала в рамках промежуточной аттестации*

<b>Наименование знаний (Элементов компетенций)</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки (Тип заданий)</b>	<b>Проверяемые результаты обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Каждое верно выполненное задание теста оценивается в 1 балл.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка «5» выставляется, если верно решено <math>\geq 90\%</math> заданий;</li> <li>- Оценка «4» выставляется, если верно решено 70% - 89% заданий;</li> <li>- Оценка «3» выставляется, если верно решено 50% - 69% заданий;</li> <li>- Оценка «2» выставляется, если верно решено менее 50% заданий;</li> </ul>	Тестирование	ОК 1-9

*Инструменты для оценки практического этапа аттестации*

<b>Наименование умений (Элементов компетенций)</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>	<b>Место проведение оценки</b>	<b>Проверяемые результаты обучения</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li> </ul>	<p><b>Оценка «5»</b> ставится, если верно и рационально решено 90%-100% предлагаемых заданий, допустим 1 недочет, неискажающий сути решения.</p> <p><b>Оценка «4»</b> ставится при безошибочном решении 80% предлагаемых заданий.</p> <p><b>Оценка «3»</b> ставится, если выполнено 70% предлагаемых заданий, допустим 1 недочет.</p> <p><b>Оценка «2»</b> - решено менее 70% предлагаемых заданий.</p>	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	ОК 1-9

## **2. ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ) МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

### ***2.1. Темы рефератов по Физической культуре***

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
7. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
8. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
9. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
11. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
12. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
13. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
15. Способы улучшения зрения.
16. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
17. Средства и методы воспитания физических качеств.
18. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
19. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
20. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
21. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
22. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
23. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
24. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
25. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
26. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
27. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Особенности занятий избранным видом спорта.
29. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
30. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
31. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
32. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
33. Виды массажа.
34. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

35. Влияние физических упражнений на мышцы.
36. Закаливание.
37. Здоровый образ жизни.
38. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
39. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
40. Питание спортсменов.
41. Развитие быстроты.
42. Развитие двигательных способностей.
43. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы.
44. Развитие силы и мышц.
45. Развитие экстремальных видов спорта.
46. Спорт высших достижений.
47. Утренняя гигиеническая гимнастика.

## **2.2. Перечень практических работ**

№ работы	Наименование практических работ
1.	<p>Выполнение Физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.).</p> <p>Участие в массовых видах спорта: лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др. с учётом профессионально-прикладного значения вида спорта для конкретной профессии.</p>
2. *	<p>Выполнение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.</p> <p>Выполнение бега на короткие дистанции</p> <p>Выполнение норматива в беге на 100м.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорения.</p> <p>Повторное выполнение быстрого бега, прыжков, метаний.</p> <p>Упражнения на шведской стенке, гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Выполнение упражнений, применяя переменный и повторный бег на отрезках 80-200м. (юноши), 30-150м. (девушки)</p> <p>Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки</p> <p>Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.</p> <p>Выполнение техники бега на средние дистанции.</p> <p>Выполнение техники кроссового бега</p> <p>Выполнение бега (кросс): 300м (дев), 500м (юн); 2000м. (девушки), 3000м. (юноши).</p> <p>Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с разбега.</p>



3.	<p>Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для повышения уровня прыгучести- прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками.</li> <li>- для укрепления мышц и связок пальцев руки кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах.</li> <li>- для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.</li> </ul> <p>Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой.</p> <p>Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок.</p> <p>Выполнение верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке.</p> <p>Техника выполнения нижней передачи и приема мяча</p> <p>Выполнение подач: нижней, верхней и боковой.</p> <p>Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые.</p> <p>Выполнение техники блокирования и страховки</p> <p>Выполнение тактических действий одиночного блока.</p> <p>Выполнение тактических действий группового блока</p> <p>Выполнение тактических защитных действий на задней линии.</p> <p>Применение ранее изученных технических и тактических приемов в игре.</p>
4.	<p>Выполнение специальных упражнений: для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.</p> <p>Выполнение техники перемещений, поворотов и вышагиваний с мячом.</p> <p>Техника выполнения защитной стойки, передвижений в защитной стойке.</p> <p>Техника выполнения ловли и передач мяча.</p> <p>Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.</p> <p>Выполнение специальных упражнений баскетболиста.</p> <p>Выполнение техники ведения мяча (дриблинг): с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Ведение мяча с защитником</p> <p>Выполнение ведения мяча с защитником.</p> <p>Выполнение техники бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крюком».</p> <p>Выполнение передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении.</p> <p>Выполнение защитных действий.</p> <p>Выполнение упражнений для развития специфической координации.</p> <p>Техника выполнения внутреннего заслона, наружного заслона, двойного заслона игроку с мячом.</p> <p>Выполнение упражнений для развития специфической координации.</p> <p>Техника выполнения системы личной защиты.</p> <p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.</p> <p>Техника выполнения зонной защиты, нападение против нее.</p> <p>Использование зонной защиты в игре.</p> <p>Техника выполнения системы смешанной защиты.</p> <p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.</p> <p>Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.</p> <p>Учебная игра.</p>

5.	Выполнение гимнастических, акробатических, легкоатлетических, упражнений. Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис. Ходьба на лыжах и катание на коньках Плавание. Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации, учебная игра
----	--

### **3.ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ) МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### ***Тестовое задание № 1***

1. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки(ППФП) студентов состоит:

- а)в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- б)в подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- в)в развитии умений, знаний и навыков;

**г) все вышеперечисленное.**

2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается втом, чтобы:

- а) увеличить диапазон функциональных возможностей организмачеловека;
- б) расширить арсенал двигательной координации;
- в) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторамтрудовой деятельности;

**г) все вышеперечисленное.**

3. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешнимвоздействиям условийтруда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешнойпрофессиональной деятельности;

**г) все вышеперечисленное.**

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;

**в) общая физическая подготовка;**

г) специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

**а) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;**

б) географические черты региона, в который направляются выпускники;

**в) условия и характер труда специалистов;**

г) социальные условия труда

6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

- а) применения вида спорта, который в наибольшей степени развиваетобщую выносливость;
- б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыкиразличных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);

**в) адекватности их психофизиологического воздействия теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;**

г) все вышеперечисленное.

7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

а) упражнения со штангой;

б) упражнения с резиной;

**в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;**

г) нет правильного ответа.

8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:

**а) акробатика;**

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) баскетбол.

9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

а) борьба;

**б) бег на короткие дистанции;**

в) конный спорт;

г) плавание.

10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

**а) связи физического воспитания трудовой и оборонной практикой;**

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

11. Производственной физической культурой называется:

**а) система методически обоснованных физических упражнений;**

б) пассивный отдых в рабочее время;

в) подготовка к трудовой деятельности;

г) активный отдых в рабочее время.

12. Основа производственной физической культуры - это:

а) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;

**б) теория активного отдыха;**

в) полное состояние покоя;

г) пассивный отдых.

13. Производственная физическая культура проявляется в форме:

**а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;**

б) рабочего утомления в течение рабочего времени;

в) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;

г) эмоционального подъема на рабочем месте.

14. Производственная гимнастика — это:

**а) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;**

б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;

в) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;

г) бег по пересеченной местности.

15. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

- а) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;**
- б) срочно и активно отдохнуть;
- в) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- г) все вышеперечисленное.

16. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;**
- б) чтение специализированной литературы;
- в) прием водных и солнечных процедур;
- г) ходьба по пересеченной местности.

17. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:

- а) тренажеры;**
- б) компьютеры;
- в) учебники;
- г) производственная практика.

18. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- в) все вместе;**
- г) нет правильного ответа.

19. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:

- а) наклоны;
- б) повороты;
- в) вращения;**
- г) встряхивание.

20. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

- а) к оздоровительно-развивающей гимнастике;
- б) оздоровительной гимнастике;**
- в) спортивной гимнастике;
- г) к профессионально – прикладной гимнастике.

21. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;**
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

22. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:

- а) 1 раз в смену;
- б) 2 раза в смену;
- в) 3 раза в смену;**
- г) 4 раза в смену;

### **Тестовое задание № 2**

1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...
  - а) бег на 5000м
  - б) кросс
  - в) бег на 100м**
  - г) марафонский бег
2. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...
  - а) «с разбега»**
  - б) «перешагиванием»
  - в) «перекатом»
  - г) «ножницами»
3. «Королевой спорта» называют...
  - а) спортивную гимнастику
  - б) лёгкую атлетику**
  - в) шахматы
  - г) лыжный спорт
4. Кросс – это?
  - а) бег с ускорением
  - б) бег по искусственной дорожке стадиона
  - в) бег по пересечённой местности**
  - г) разбег перед прыжком
5. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?
  - а) 100м
  - б) 200м
  - в) 400м
  - г) 500м**
6. В лёгкой атлетике ядро:
  - а) метают
  - б) бросают
  - в) толкают**
  - г) запускают
7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:
  - а) в лёгкой атлетике**
  - б) в плавании
  - в) в борьбе и боксе
  - г) в хоккее
8. К видам лёгкой атлетики не относится ...
  - а) прыжки в длину
  - б) спортивная ходьба
  - в) прыжки с шестом
  - г) прыжки через коня**
9. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?
  - а) бег
  - б) лазание**

в) прыжки

г) метания

10. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

**а) с низкого старта**

б) с высокого старта

в) с полунизкого старта

г) из положения «упор лёжа»

11. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

а) быстрота

б) сила

**в) выносливость**

г) ловкость

12. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

**а) «марш!»**

б) «начать!»

в) «вперёд!»

г) «хоп!»

13. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

а) бег 4 по 100м

б) бег 4 по 400м

**в) бег 4 по 1000м**

14. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

а) начальная скорость вылета снаряда

б) угол вылета снаряда

в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя

**г) температура воздуха при метании**

15. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

**а) стрела**

б) копье

в) молот

г) ядро

### *Тестовое задание № 3*

1. Кто является создателем игры волейбол:

**а) Морган**

б) Акост

в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

а) скользящий мяч

**б) удар с лету**

в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:

а) 15х30

б) 12х24

**в) 9х18**

4. Высота сетки у мужчин:

**а) 2.43**

б) 2.50

в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

а) 2.34

б) 2.14

**в) 2.24**

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

а) 5

**б) 6**

в) 8

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**

8. Во время игры команда получает очко:

**а) команда соперника совершает ошибку**

б) мяч попал в сетку

в) мяч вылетел в аут

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**

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

а) 2

**б) 3**

в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

**а) закручивающая подача**

б) верхняя прямая

в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

а) переброса

**б) подачи**

в) передачи

13. Может ли 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

14. Переход игроков осуществляется:

а) куда покажет тренер

б) против часовой стрелки

**в) по часовой стрелке**

15. Как называется действие игрока, позволяющее оставить мяч в игре после подачи:

**а) прием мяча**

б) все ответы верны

в) отбивание мяча

16. Цель игры в три касания:

а) запутать соперника

**б) подготовка к нападающему удару**

в) для разыгрывания мяча

17. Как называется свободный защитник:

а) Лимеро

б) Лидеро

**в) Либеро**

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

19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:

а) практически

б) индивидуально

**в) теоретически**

20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:

а) две ступени

**б) три ступени**

в) пять ступеней

21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:

**а) одном метре**

б) двух метрах

в) полметре

22. Игра в защите состоит из:

а) индивидуальных действий

**б) индивидуальных, групповых и командных действий**

в) приема, передачи и нападающего удара

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**

24. Передача мяча начинается с:

а) выбора направления движения мяча

**б) разгибания ног, туловища, рук**

в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

25. В волейболе быстрота проявляется в:

а) четырех основных формах

б) двух основных формах

**в) трех основных формах**

26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:



а) конкретным указаниям тренера

**б) определенной схеме**

в) произвольной схеме

27. При приеме подачи игроку необходимо располагаться:

**а) не ближе средней части площадки**

б) в задней части площадки

в) за границей площадки

28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:

а) постепенное повышение нагрузки

б) ступенчатый принцип нагрузки

**в) скачкообразный принцип нагрузки**

29. Соревнования по волейболу могут быть:

**а) только командными**

б) командными и личными

в) только личными

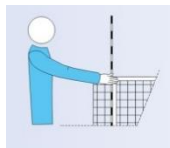
30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:

а) Мехико

**б) Токио**

в) Мюнхене

31. Что означает жест судьи?



**а). Сетка задета игроком.** б). Разрешение на подачу. в). Заступ средней линии игроком.

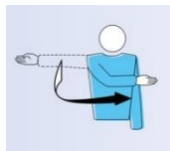
32. Что означает жест судьи?



а). Вне игры. **б). Мяч ушёл за пределы площадки.** в). Ошибка

блокировки

33. Что означает жест судьи?



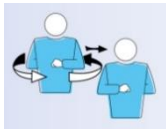
а). замена игрока **б). Разрешение на подачу.** в). жест в сторону команды которая должна подавать.

34. Что означает жест судьи?



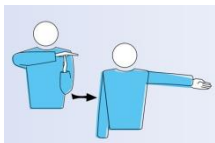
а). Разрешение на подачу. **б) жест в сторону команды которая должна подавать.** в). Сетка задета игроком.

35. Что означает жест судьи?



- а). смена площадок   б). Разрешение на подачу.   в). Замена игрока

36. Что означает жест судьи?



- а). Сетка задета игроком.   б). Разрешение на подачу.   в) Тайм-аут

37. Что означает жест судьи?



- а). замена игрока   б). смена площадок   в). Конец партии

38. Что означает жест судьи?



- а). замечание за неправильное поведение  
б) предупреждение за неправильное поведение  
в). Дисквалификация.

39. Что означает жест судьи?



- а) предупреждение за неправильное поведение  
б) предупреждение за неправильное поведение  
в) предупреждение за неправильное поведение

40. Что означает жест судьи?



- а). задержка при подаче   б). конец партии   в). Ошибка при переходе

41. Что означает жест судьи?



- а). Сетка задета игроком.   б). Разрешение на подачу.   в). Задержка при подаче

42. Что означает жест судьи?



а). ошибка при переходе б). Разрешение на подачу. **в). Ошибка при блокировании и заслон**

43. Что означает жест судьи?



а). замена игрока б). смена площадок **в). ошибка при переходе**

44. Что означает жест судьи?



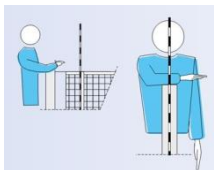
а). два тайма **б). двойное касание** в). Два очка

45. Что означает жест судьи?



**а). четыре удара** б). четыре очка в). Задержка при подаче

46. Что означает жест судьи?



а). Сетка задета игроком. **б). касание по другую сторону сетки** в). ошибки

при атакующем ударе.

47. Что означает жест судьи?



а). Сетка задета игроком. б). Разрешение на подачу. **в). Переход на**

**площадку соперника**

48. Что означает жест судьи?



а). замена игрока **б). переигровка** в). Касание мяча

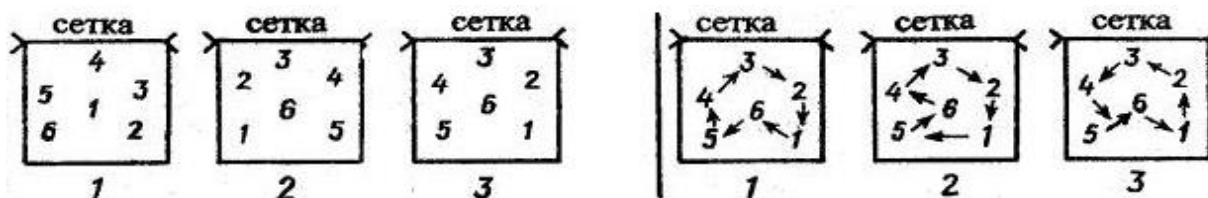
49. Что означает жест судьи?



а). переигровка    **б). касание мяча**    в). Заступ средней линии игроком.

50. Расположение игроков на площадке \_\_\_\_\_ (указать цифру варианта)

Как выполняется переход \_\_\_\_\_ (указать цифру варианта)



Ответ: 3,1

#### Тестовое задание № 4

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

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 активнейшей защите и прессинге**

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

**б) характера противодействия соперника**

в) игровой сыгранности партнеров

### *Тестовое задание № 5*

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

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоничное развитие человека;

**в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие**

2. Основными признаками физического развития являются

**а) антропометрические показатели;**

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

а) сила;

б) быстрота;

**в) стройность;**

г) выносливость;

д) ловкость;

е) гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

**а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;**

б) быстрота, ловкость, гибкость;

в) сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

б) способность преодолевать внешнее сопротивление;

**в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности**

6. Быстрота – это

**а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;**

б) способность преодолевать внешнее сопротивление;

в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость – это

а) способность преодолевать внешнее сопротивление;

б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

**в) способность выполнять движение с большой амплитудой**

8. Сила – это

а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

**б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;**

в) способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

**б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;**

в) освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

**б) бег на короткие дистанции;**

в) подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает:

а) ловкость;

б) быстроту;

**в) выносливость**

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) прыжки со скакалкой;

**б) подтягивание в висе;**

в) длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

**а) посредством спортивных и подвижных игр;**

б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

в) посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

**а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;**

б) силы мышц;

в) возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

а) бокс;

б) керлинг;

**в) тяжелая атлетика**

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

а) бокс;

**б) гимнастика;**

в) армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:

**а) спринтерский бег;**

б) стайерский бег;

в) тяжелая атлетика

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

а) общеразвивающими;



б) собственно-силовыми;

**в) скоростно-силовыми**

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

а) фехтование;

б) баскетбол;

**в) художественная гимнастика**

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

а) укрепляют здоровье;

б) повышают работоспособность;

**в) формируют мускулатуру.**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ (ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ)**

<b><i>Проверяемые умения</i></b>	<b><i>Критерии оценки</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- оценка <b>«отлично»</b> выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях получена оценка «отлично», а по остальным - «хорошо»;</li><li>- оценка <b>«хорошо»</b> выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка не ниже «хорошо», а по остальным «удовлетворительно»;</li><li>- оценка <b>«удовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся, если более чем по половине нормативов, выполненных на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если по одному из трёх и более нормативов получена оценка «неудовлетворительно». А по остальным – не менее одной оценки «хорошо» или «отлично»;</li><li>- оценка <b>«неудовлетворительно»</b> выставляется обучающемуся за выполнение нормативов в не полном объеме. Невыполнение заданий по теоретической части программы.</li></ul>

### **Кроссовая подготовка**

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150 г.)	5	45	28	4	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

### **Спортивные игры. Баскетбол.**

Контрольные упражнения	Оценка						
	Юноши			Девушки			
	5	4	3	5	4	3	
2 курс							
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,6	9,6	10,2	
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25	
3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий	5	4	2	4	3	2	
4. Двухсторонняя игра							
3 курс							
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с	12	14	16	12	14	16	
2. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий	6	5	3	5	4	3	
3. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0	
4. Двухсторонняя игра							
4 курс							
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8	
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16	
3. Штрафные броски: 10 бросков – оценка по количеству попаданий	6	5	3	5	4	3	

#### 4. Двухсторонняя игра

#### Спортивные игры. Волейбол.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра						
3 курс						
1. Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача: из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3

#### Профессионально-прикладная физическая подготовка

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35	50	40	55	45
	4	40	30	45	35	50	40
	3	35	25	40	30	45	35
Приседание за 1 минуту	5	60	50	65	55	70	50
	4	55	45	60	50	65	45
	3	50	40	55	45	60	40
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	135	140	140	145
	4	120	125	125	130	130	135
	3	100	115	105	120	125	125