

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Рассмотрена
Советом автономного учреждения
Протокол от «31» августа 2022 г №1

Утверждена
Приказом от «31» августа 2022 г №275

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине
ФК.00 Физическая культура
для профессии
230103.04 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Вурнары 2022

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 230103.04 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

Разработчик: Павлова Галина Александровна, руководитель физического воспитания Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Чувашской Республики «Вурнарский сельскохозяйственный техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики.

Одобрена на занятии ЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2022 г

Руководитель _____ Васильев В.В.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины ОДБ.09 Физическая культура

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата	Критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Уровень физической подготовленности обучающихся, уровень развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками.</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов, техника владения двигательными действиями.</p>	<p>Практическое задание № 1 (ПЗ1)</p>	<p>Дифференцированные зачеты</p>

Пол обучающихся	Контрольное упражнение
Юноши, девушки	Бег 30м
Юноши, девушки	Бег 100м
Юноши, девушки	Челночный бег 3х10 м
Юноши, девушки	Прыжки в длину с места
Юноши Девушки	Бег 2000м Бег 1000м
Юноши, девушки	Метание гранаты
Юноши, девушки	Прыжки через скакалку за 1 мин
Юноши Девушки	5 верхних подач мяча 5 нижних подач мяча
Юноши, девушки	передача мяча двумя руками с верху
Юноши, девушки	5 штрафных бросков в кольцо
Юноши, девушки	Ведение мяча, два шага, броск в кольцо из 5 попыток
Юноши Девушки	Подтягивание на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Юноши, девушки	Поднимание туловища из положения лёжана спине за 1 мин.

Юноши, девушки	Наклон вперед из положения стоя на скамье
-------------------	---

1. Контрольно-оценочное средство для проведения промежуточной аттестации представлено в форме дифференцированного зачета.
2. Задания КОС представлены по всем разделам учебной дисциплины «Физическая культура».
3. Место выполнения дифференцированного зачета – спортивный зал.

2. Комплект контрольно-оценочных средств

3. Эталон выполнения практического задания

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,7	4,9	5,2	5,5	5,8	6,0
Бег 100м	14,3	14,6	15,2	17,2	17,7	18,5
Челночный бег 3x10 м	7,3	8,0	8,2	8,2	9,0	9,3
Прыжки в длину с места	210	195	190	170	160	150
Бег 2000м (юноши)	8,00	8,15	8.30	-	-	-
1000м (девушки)	-	-	-	5,00	5,10	5.20
Метание гранаты	35	29	26	20	15	13
Прыжки через скакалку за 1 мин	120	110	100	125	120	115
(юн) 5 верхних подач; (дев) 5 нижних подач	3	2	1	3	2	1
Передача мяча двумя руками сверху	10	8	5	8	5	3
5 штрафных бросков мяча в кольцо	3	2	1	3	2	1
Ведение мяча, два шага, броск в кольцо из	3	2	1	3	2	1

5 попыток						
Подтягивание на высокой перекладине (юн)	10	8	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (дев)	-	-	-	12	10	8
Поднимание туловища из положения лёжа на полу за 1 мин.	40	35	30	35	30	25
Наклон вперед из положения стоя на скамье	+10	+7	+5	+14	+10	+6

Условия проведения:

1. Дифференцированный зачет проводится на базе техникума в спортивном зале.
2. Время проведения - 90 минут

Оценка _____

Дата внесения результатов дифференцированного зачета «__» ____ 20__ г.

Преподаватель: _____ / _____ /

Ф.И.О.

4. Критерии оценок

Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

1) исходный уровень развития физических качеств студента;

2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности. Оценке «4» - средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, за полученных обучающимися все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно- оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе оцениваются по результатам выполнения тестовых заданий по разделам программы.

Оценка решения тестовых задач, выполнения теста

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется– 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка.

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

II процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	в баллах (отметка)	в вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо

79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

5. Тестовые задания

Тесты по правилам игры в баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

- а) Спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

- а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

- а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

- а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

- а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

- а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

- а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

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

а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

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

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

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

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) неправильную игру руками.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) прокат мяча.

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

а) толчок игрока;

б) блокировку игрока;

в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

а) 2 очка;

б) спорный мяч;

в) мертвый мяч.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

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

Тестовое задание ВОЛЕЙБОЛ

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

3. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения, в волейболе обозначается как...

- а) шаг
- б) прыжок
- в) скачок
- г) падение

4. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

- а) круг
- б) треугольник
- в) трапецию

г) ромб

5. Принято считать, что волейбол появился в городе...

а) Спрингфилд (США)

б) Бруклин (США)

в) Холиоук (Гелиок) (США)

г) Нью-Йорк (США)

6. Когда и где была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?

а) Бразилия, апрель 1947 г.

б) США, май 1948 г.

в) Франция, апрель 1947 г.

г) Германия, май 1948 г.

7. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а) в 1956 году

б) в 1957 году

в) в 1958 году

г) в 1959 году

8. Когда волейбол был впервые включён в программу Олимпийских игр?

а) Токио, 1964 год, XVIII Олимпийские игры

б) Хельсинки, 1952 год, XV Олимпийские игры

в) Мельбурн, 1956 год, XVI Олимпийские игры

г) Москва, 1980 год, XXII Олимпийские игры

9. В каком году введены антенны – крайние части волейбольной сетки, ограничивающие игровое пространство по бокам?

а) в 1964 году

- б) в 1971 году
- в) в 1980 году
- г) в 1970 году

10. Укажите полный состав волейбольной команды:

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...
- г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

11. Можно или нет вносить изменения в протокол, подписанный тренером и капитаном волейбольной команды?

- а) Да
- б) Нет
- в) Иногда
- г) По праздникам

12. «Либеро» в волейболе - это...

- а) Игрок защиты
- б) Игрок нападения
- в) Капитан команды
- г) Запасной игрок

13. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) Произвольно
- б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки
- г) По указанию тренера

14. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- а) Да, по указанию тренера
- б) Нет
- в) Да, по указанию судьи
- г) Да, но только в начале каждой партии

15. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- а) Максимум 3
- б) Максимум 8
- в) Максимум 6
- г) Максимум 9

16. Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает...

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
- б) Мяч, коснувшийся рук игрока
- в) Мяч, находящийся в пределах площадки
- г) Мяч в руках подающего игрока

17. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «Три удара касания»
- б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

18. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течение...

- а) 3 секунд
- б) 5 секунд
- в) 6 секунд

г) 8 секунд

19. Команде засчитывается ошибка блокирования в волейболе, если...

- а) Блокирующий один раз коснулся мяча в ходе одного действия
- б) Блокирующий несколько раз коснулся мяча в ходе одного действия
- в) В блоке принимает участие игрок задней линии или «либеро»
- г) Игрок перенёс руки над сеткой на площадку соперника, не создавая помехи атакующему игроку

20. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...

- а) Оба удаляются с площадки
- б) подача считается выполненной
- в) подача переигрывается
- г) считается у команды 2 касания

21. Волейбольная сетка имеет...

- а) Ширину 1м 25см, длину – 10м
- б) Ширину 1м 15см, длину – 10,5м
- в) Ширину 1м 10см, длину – 11м
- г) Ширину 1м, длину – 9,5м

22. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см
- в) 2м 25 см
- г) 2м 24 см

23. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см

в) 2м 25 см

г) 2м 24 см

24. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

а) Да

б) Нет

в) Только при высокой температуре воздуха

г) Только при высокой влажности воздуха

25. Волейбольная площадка имеет размеры:

а) 18м на 8м

б) 18м на 9м

в) 19м на 9м

г) 20м на 10м

26. «Бич-волей» - это:

а) Игровое действие

б) Пляжный волейбол

в) Поддача мяча

г) Приём мяча

27. «Плеймейкер» в волейболе - это:

а) Игрок-диспетчер

б) Запасной игрок

в) Нападающий игрок

г) Судейская бригада

28. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:

а) 5

в) 7

б) 6

г) 8

Тест «Лыжная подготовка»

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон

- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

- а. «елочка»
- б. «лесенка»
- в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

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

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а. \vee
- б. \parallel
- в. $=$

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер

- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
- в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- а. попеременный двухшажный ход
- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а. общий
- б. одиночный или парный
- в. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту

- б. силу
- в. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

- а. физические упражнения ациклического характера
- б. комбинированные физические упражнения
- в. физические упражнения циклического характера

ТЕСТ Развитие физических качеств

1. Физические качества - это:

- А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- Б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- В) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся:

- А) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- Б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
- В) бег, прыжки, метания, ходьба

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

- А) тяжелая атлетика
- Б) современное пятиборье
- В) гимнастика

5. 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) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

- Б) быстрый рост абсолютной силы
- В) укрепление опорно-двигательного аппарата

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) скоростно-силовых упражнений
- В) прыжков вверх с места

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- А) Подтягивания, отжимания
- Б) наклоны
- В) подвижные игры

9. Что называют быстротой:

- А) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- Б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- В) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

10. Какие упражнения развивают быстроту:

- А) бег на длинные дистанции
- Б) отжимания
- В) Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

11. Что такое выносливость:

- А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

12. Какими методами лучше развивать выносливость:

- А) Попеременный метод
- Б) Тактический
- В) Равномерный метод

13. На какие виды разделяют выносливость:

- А) Главную, второстепенную
- Б) Общую, специальную
- В) Поточные
- Б) челночный бег
- В) подтягивание на перекладине

15. Что называют гибкостью:

- А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

16. Что такое ловкость:

- А) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

17. Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»:

- А) метод линейный
- Б) метод поточный
- В) Метод круговой тренировки.

18. Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц:

- А) Гибкость.
- Б) выносливость
- В) сила

19. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:

А) гибкость

Б) Сила

В) ловкость

20. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:

А) игра в волейбол

Б) прыжок с места

В) бег в медленном темпе

Контрольная работа по физической культуре

1. Основная цель физкультурного образования

А. Укрепление здоровья

Б. Формирование физической культуры личности

В. Развитие волевых качеств

Г. Все варианты

2. Недостаточная двигательная активность –

А. Гипокинезия

Б. Гипоксия

В. Асфиксия

Г. Гиперактивность

3. Какие по счету зимние олимпийские игры проводились в Сочи?

А. XXII

В. XIIV

Б. XXI

Г. XIV

4. Каковы размеры волейбольной площадки ?

А. 20*12

В. 22*11

Б. 19*9

Г. 18*9

5. В каком году были проведены первые Европейские игры (Европиада)?

А. 2016

В. 2014

Б. 2015

Г. 1980

6. Вторая команда перед стартом

А. «На старт!»

В. «Скоро!»

Б. «Марш!»

Г. «Внимание!»

7. Самый быстрый стиль плавания:

А. Кроль на спине

В. Баттерфляй

Б. Кроль на груди

Г. Брасс

8. Естественной биологической потребностью школьников является:

А. Сон

В. Движения

Б. Компьютерные игры

Г. Питание

9. Какой орган необходим для подготовки и проведения общешкольных соревнований?

А. Судейская коллегия

В. Секретарь

Б. Организационный комитет

Г. Нет верного ответа

10. По какой формуле определяется весо-ростовой показатель?

А. $РОСТ(см)-105=Масса(кг).$

В. $РОСТ(см)-115=Масса(кг).$

Б. $РОСТ(см)-100=Масса(кг).$

Г. $РОСТ(см)-105=Масса(г).$

11. Какой вид спорта в данном случае лишний?

А. Волейбол

В. Баскетбол

Б. Гандбол

Г. Бокс

12. Основная цель утренней зарядки –

А. Повышение тонуса организма после ночного сна

Б. Укрепление мышц

В. Прокачивание мышц

Г. Все вышеперечисленное

13. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

А. Уступающий

В. Статический

Б. Преодолевающий

Г. Комбинированный

14. Какой дистанции по лыжам нет на Олимпийских Играх?

А. 5км

В. 13км

Б. 10км

Г. 15км

15. С какого года в Чемпионате мира по футболу участвуют 32 сборные?

А. 1930

В. 1998

Б. 1999

Г. 1980

1. Из перечня нормативов для V ступени ГТО выберите Обязательные испытания:

а) Бег на 100 м

б) Прыжок в длину с места

в) Бег на 2 км

г) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

д) Поднимание туловища из положения лежа на спине

е) Прыжок в длину с разбега

17. Расшифруйте аббревиатуры:

1. МОК

2. МСМК

3. ВАДА

4. ГТО

5. ЦСКА

