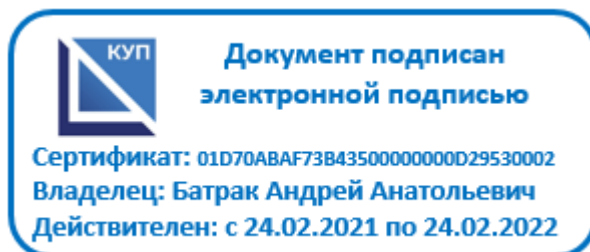




Частное профессиональное образовательное учреждение
«КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРОИЗВОДСТВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак
« 01 » апреля 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
Форма обучения: очная, заочная

Срок освоения: 1 год 10 месяцев, 2 года 10 месяцев

Москва
2021

Фонд оценочных средств
Учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА разработан на
основе Федерального
государственного
образовательного стандарта
(далее – ФГОС) по
специальности среднего
профессионального
образования (далее – СПО)
40.02.01 Право и организация
социального обеспечения

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж управления и производства»

Заместитель директора по МР

 С.Х. Морозова

31.03.2021

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Комплект оценочных средств (КОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности следующими знаниями:

Умения

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знания

3.1 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3.2 основы здорового образа жизни.

Общие компетенции

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

Итоговой формой аттестации по учебной дисциплине является зачет.

Студенты допускаются к зачету при наличии результатов текущей аттестации, предусмотренных учебным планом соответствующего семестра.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения (усвоенные знания)	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения		
<p>У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой,</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.</p>
<p>3.1 - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», знать характеристику основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой,</p>	<p>оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.</p>
<p>3.2 - основы здорового образа жизни.</p>	<p>организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p>	<p>оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий.</p>

2.2 Формы текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Проверяемые У,З, ОК	Проверяемые У,З, ОК	
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	Решение тестовых заданий, результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1. ОК 2, ОК 10.	3.1, У 1. ОК 2;3; 6;10	
Раздел 2. Практическая подготовка				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 2.3. Прыжок в высоту	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 2.4. Эстафетный бег	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 2.5. Метание гранаты	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 2.6. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Строевые упражнения	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 3.2 Акробатические упражнения	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 3.3 Опорные прыжки	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол				
Тема 4.1 Техника перемещения и	Практические занятия. Сдача нормативов.	3.1, У 1., У 2.		

владение мячом.	Результаты самостоятельной работы.	ОК 3,6,10		
Тема 4.2 Техника нападения.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 4.3 Техника защиты.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 4.4 Тактическая подготовка.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Волейбол				
Тема 4.5 Техника стоек и перемещений.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 4.6 Техника приема и подачи мяча.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 4.7 Техника нападающего удара.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Тема 4.8 Тактическая подготовка.	Практические занятия. Сдача нормативов. Результаты самостоятельной работы.	3.1, У 1., У 2. ОК 3,6,10		
Форма промежуточной аттестации Зачет-3-6 семестр				

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения:

- практических занятий,
- тестирования,
- опроса,

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов.

Продуктом самостоятельной работы студента, является реферат, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7
Бег 1000 м	4,20	4,00	3,5	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35
Бег 2000 м									
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20
Бег 6 минут	1250	1350	1500	1300	1400	1500	1350	1450	1550
Прыжки в длину	380	400	430	390	410	440	400	420	450
Прыжки в высоту	110	115	120	115	120	125	117	122	127
Прыжки в длину с места	190	205	220	195	210	230	205	220	235
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29	25	28	32	27	32	34
Челночный бег 3х10 м	8,4	8,0	7,7	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2
Подтягивание	6	7	8	8	10	11	7	9	12
Отжимание от пола	27	30	32	28	32	35	30	35	40
Подъём туловища из положения лёжа	21	25	27	23	26	30	25	28	31
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	21	27	30	22	28	31	23	29	32
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75	60	75	90	75	80	95

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ								
	1 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	18,0	17,5	17,2	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	5,15	4,23	4,15	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00	13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
Бег 3000 м									
Бег 6 минут	1000	1150	1250	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	310	340	375	315	345	380	320	350	385
Прыжки в высоту	100	105	110	105	110	115	110	117	120
Прыжки в длину с места	160	180	200	165	185	505	170	190	210
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20	15	17	21	16	18	23
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	5	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	7	10	15	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	18	22	26	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	90	105	90	105	120

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Типовые темы для рефератов.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состоянием здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

Требование к написанию реферата:

Объем работы не менее 25 страниц, печатного текста. Структура работы должна включать в себя:

план, введение(актуальность выбранной темы), первая глава по истории зарождения вида спорта в России, вторая глава выдающиеся спортсмены за последние годы, заключение, выводы и список литературы.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ЗАЧЕТ 3- (СЕМЕСТР)

Тестовые задания по дисциплине:

Вопрос 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

Ответы:

1. Иметь для занятий соответствующие одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

Ответы:

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

Вопрос 3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

- 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
- 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
- 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту;

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

- По часовой стрелке;
- Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1. 600гр.;
2. 700гр.; 3. 800гр.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;
2. Пять человек;
3. Шесть человек.

Вопрос 8. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой;

3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.

5. Верно ответы 1,2,3;

6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 9. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гириями на открытом воздухе в любое время года;

2. Обливание ледяной водой перед сном;

3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;

4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 10. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;

2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;

3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;

4. Верно ответы 1,2,3;

5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;

6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 11. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1. Главный судья; 2. Судья хронометрист; 3. Помощник судьи.

Вопрос 12. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Ответы: Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;

2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;

3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;

4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;

5. Верно ответ 1,2,3;

6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 13. Физическая культура это.....?

Ответы: 1. Стремление к высшим спортивным достижениям;

2. Разновидность развлекательной деятельности человека;

3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 14. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;

2. Временным снижением работоспособности организма;

3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Вопрос 15. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;

- 2.Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
- 3.Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
- 4.Для любителя спорта одежда может быть любой;
- 5.Верно ответ 1,2,3;
- 6.Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 16. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе?

Справка: Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

- 1.В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
- 2.В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
- 3.На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
- 4.Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 17. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

- 1.Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
- 2.Вбрасыванием мяча судьёй;
- 3.Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 18. Какие действия спортсменов называются самостраховкой?

Ответы:

- 1.Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;
- 2.Это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
- 3.Самостраховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Самостраховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 19. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

- 1.Помощник главного судьи;
- 2.Судья – хронометрист;
- 3.Главный судья.

Вопрос 20. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом?

Ответы:

- 1.Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
- 2.Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчётами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;

5.Верно ответ 1,2;

6.Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 21. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1.120-150 ударов в минуту;

2.150-180;

3.200-220.

Выполнить практические задания

Задание № 1. Челночный бег.

Задание № 2. Подтягивание на перекладине для юношей

Задание № 3 Поднимание туловища за 1 минуту для девушек

Задание № 4. Прыжки через скакалку за 1 минуту

КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ЗАЧЕТ 4- (СЕМЕСТР)

Вопросы к зачету (тестирование)

1. Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...

а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;

б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;

в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.

2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а) 5 человек.

б) 10 человек.

в) 12 человек.

3. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются ...

а) подпрыгиванием;

б) как бы скольжением;

в) переступанием.

4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

а) Ступни расставлены на ширину плеч.

б) Одна нога выставлена вперед.

в) Ноги выпрямлены в коленях.

г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

5. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...

а) находится позади вас;

б) находится далеко от вас;

в) не смотрит на вас;

г) «оторвался» от соперника.

6. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.

- б) Ловля на прямые руки.
 - в) Ловля мяча на уровне груди.
 - г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
- 7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...**
- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
 - б) ведение мяча толчком руки;
 - в) мягкая встреча мяча с рукой.
- 8. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**
- а) Остановка выполнена на согнутые ноги.
 - б) Перенесен центр массы тела на выставленную вперед ногу.
 - в) Остановка выполнена на прямые ноги.
 - г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию.
- 9. Нельзя вырывать мяч у соперника ...**
- а) захватом мяча двумя руками;
 - б) захватом мяча одной рукой;
 - в) ударом кулака;
 - г) направлением рывка снизу-вверх.
- 10. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...**
- а) двумя руками от живота;
 - б) двумя руками от груди;
 - в) двумя руками от головы.
- 11. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является ...**
- а) разгибание ног в коленных суставах;
 - б) вынос рук с мячом по средней линии лица;
 - в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
 - г) заключительное движение кистью.
- 12. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение – два шага – бросок»?**
- а) Выполнение широких шагов.
 - б) Ловля мяча в опорном положении.
 - в) Выпрыгивание вверх при броске мяча.
 - г) Бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.
- 13. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...**
- а) отталкивая соперника рукой;
 - б) поворачиваясь к сопернику спиной;
 - в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
- 14. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:**
- а) с отскоком мяча от щита;
 - б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
- 15. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
 - б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
 - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
- 16. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд ...**
- а) на ближнем крае кольца;
 - б) на дальнем крае кольца;
 - в) на малом квадрате на щите.
- 17. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?**
- а) Допускается.

- б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия соперников.
- 18. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...**
- а) с линии штрафного броска;
 - б) из-под щита;
 - в) из-за линии трехочковой зоны.
- 19. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?**
- а) Не менее 1 м.
 - б) Не менее 1,5 м.
 - в) Не менее 2 м.
- 20. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...**
- а) за одно очко;
 - б) за два очка;
 - в) за три очка.
- 21. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...**
- а) выполнить передачу мяча партнеру;
 - б) выполнить бросок мяча в кольцо;
 - в) возобновить ведение мяча.
- 22. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию ...**
- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
 - б) сбоку от нападающего;
 - в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
- 23. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...**
- а) расстояния между игроками;
 - б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
 - в) скорости передачи мяча между партнерами.
- 24. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**
- а) Продолжить занятие до конца.
 - б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
 - в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
- 25. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...**
- а) в сторону кольца соперника;
 - б) в свою зону защиты;
 - в) игроку в зоне штрафного броска.
- 26. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре (рис. 8).**
- а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3.
- 27. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?**
- а) Прыжок.
 - б) Пробежка.
 - в) Бросок мяча.
 - г) Заслон.
 - д) Комбинация.
- 28. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя ...**
- а) отбивать мяч одной рукой;

- б) отбивать мяч двумя руками;
- в) ловить мяч обеими руками.

29. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

- а) Три.
- б) Пять.
- в) Семь.

30. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	а	11.	в	21.	в
2.	б	12.	б	22.	а
3.	б	13.	в	23.	б
4.	в	14.	а	24.	в
5.	в	15.	б	25.	б
6.	б	16.	а	26.	а
7.	а	17.	б	27.	в
8.	а	18.	в	28.	в
9.	в	19.	а	29.	б
10.	б	20.	а	30.	в

**КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ЗАЧЕТ- 5 (СЕМЕСТР)**

Вопросы к зачету

1. Возникновение волейбола. Первые правила.
2. Развитие волейбола до включения его в программу Олимпийских игр. Эволюция правил.
3. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европей- ских первенствах.
4. Достижения российских волейболистов последних лет. Изменения в правилах.
5. Игровая площадка (размеры, линии разметки, зоны).
6. Сетка и стойки, Мячи.
7. Выигрыш очка, партии, встречи.
8. Расстановка команды (позиции). Ошибки при расстановке.
9. Переход игроков. Правила перехода.
10. Замена игроков.
11. Подача Определение и ошибки при подаче.
12. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
13. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
14. Правила замены игроков в волейболе. Исключительная замена.
15. Перерывы (тайм-ауты), количество перерывов.

16. Функции «Либеро». Правила.
17. Состав судейской бригады.
18. Первый судья. Местонахождение. Обязанности.
19. Второй судья. Местонахождение. Обязанности.
20. Судья-секретарь. Местонахождение. Обязанности. Жесты судей.
21. Отличия решающей партии.
22. Сущность, характеристика и основные правила игры.
23. Основы методики судейства соревнований.
24. Классификация техники игры.
25. Анализ техники стоек и перемещений. Методика обучения.
26. Анализ техники приема и передач мяча двумя руками сверху. Методика обучения.
27. Анализ техники приема и передач мяча двумя руками снизу. Методика обучения.
28. Анализ техники прямого нападающего удара. Методика обучения.
29. Анализ техники подач мяча в волейболе. Методика обучения.
30. Анализ техники блокирования. Методика обучения.
31. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху за голову. Методика обучения.
32. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Методика обучения.
33. Особенности передачи мяча двумя руками снизу за голову. Методика обучения.
34. Анализ техники выполнения приема мяча в падении на грудь. Методика обучения.
35. Анализ техники выполнения приема мяча в падении перекатом бедро-спина. Методика обучения.
36. Классификации тактики игры.
37. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.
38. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
39. Тактика подачи
40. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.
41. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.
42. Система игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии. Анализ, методика обучения.
43. Система игры в нападении со второй передачи через игрока задней линии. Анализ, методика обучения.
44. Система игры в защите «углом вперед». Анализ, методика обучения.
45. Система игры в защите «углом назад». Анализ, методика обучения.

**КОНТРОЛЬНО- ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ЗАЧЕТ- 6 (СЕМЕСТР)**

Вопросы к зачету

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Виды лыжного спорта, их характеристика.
3. Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.
4. Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.
5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.
6. Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.
7. Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.
8. Основы техники лыжного спорта.
9. Классификация способов передвижения на лыжах.
10. Общая схема движения в попеременных ходах.
11. Общая схема движений в одновременных ходах.
12. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.

13. Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.
14. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
15. Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.
16. Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.
17. Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Классификация, положение.
18. Игры на лыжах на местности на уроках физкультуры в школе.
19. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
20. Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.
21. Организация и методика обучения в лыжном спорте в школе.
22. Подготовка и выбор мест занятий. Подготовка учителя к уроку по лыжной подготовке.
23. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
24. Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.
25. Содержание уроков по лыжной подготовке в начальных классах, средних классах, старших классах общеобразовательной школы.
26. Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.
27. Работа ДЮСШ, Документы планирования работы в ДЮСШ.
28. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.

