федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Отделение Сестринское дело

Физическая культура

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
по специальности

34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) (очная форма обучения)

Красноярск

2022

Составители: Е.Е.Донгузова, В.Н.Караваева

Физическая культура : фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению) (очная форма обучения). / сост. Е.Е.Донгузова, В.Н.Караваева. – Красноярск : тип. КрасГМУ, 2022. – с.

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса дисциплины ОПОП ВО. Составлен в соответствии с ФГОС СПО 2021 по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению), рабочей программой дисциплины (2022 г.) и СТО СМК 7.5.03/1-21. Выпуск 3.

Рекомендован к изданию по решению ЦКМС (Протокол № 9 от 24 мая 2022 г.)

© ФГБОУ ВО КрасГМУ
им. проф. В.Ф.Войно-Ясенецкого
Минздрава России, 2022

Коды компетенций, проверяемых с помощью оценочных средств: ОК-4,ОК-1,ОК-3,ОК-8.

Вопросы

Критерии оценки для оценочного средства: Вопросы

Показатель оценки результатов обучения	Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания
Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы и проблемные ситуации; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала; подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой	Повышенный	5 - "отлично"
Обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой	Базовый	4 - "хорошо"
Обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы и дополнительные вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне	Пороговый	3 - "удовлетворительно"
Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом; не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой - Оценка «2» (неудовлетворительно)	-/-	2 - "неудовлетворительно"

1. **Техника выполнения низкого старта**
2. **Перечислите фазы бега на 100м**
3. **К циклическому виду лёгкой атлетики относится**
4. **К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся**
5. **Когда и где первый раз начали играть в баскетбол**

6. Назовите спортивные способы плавания
7. Назовите дистанции, относящиеся к спринтерскому бегу
8. Назовите трех выдающихся спринтеров мира
9. История развития спринтерского бега
10. С чего начинается бег на средние дистанции
11. Что в себя включает специальная разминка бегуна
12. Бег на средние дистанции. Краткая характеристика.
13. Техника бега на средние дистанции
14. Основные виды метаний
15. Техника метания мяча на дальность с места
16. Техника метания мяча в различные цели
17. Метания. Правила соревнований
18. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом
19. Как называют легкую атлетику
20. Один круг стадиона равен
21. Специальная обувь для бега называется
22. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой
23. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной

24. **Какое физическое качество проверяют тестом «подтягивание на перекладине»**
25. **Назовите спортивные метательные снаряды**
26. **В переводе с латинского слово «спорт» означает**
27. **Какой вид лёгкой атлетики родился на Олимпийских играх**
28. **Как должен ставить руки спортсмен при низком старте**
29. **Какая страна стала Родиной баскетбола**
30. **В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр**
31. **Кто придумал баскетбол как игру**
32. **Что означает слово «баскетбол»**
33. **Размеры баскетбольной площадки (м)**
34. **Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке**
35. **Сколько игроков во время игры может находиться на площадке**
36. **Какова продолжительность матча по баскетболу**
37. **Как называется нарушение правил в баскетболе**
38. **Сколько шагов можно делать после ведения мяча**
39. **Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону(с)**
40. **Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии**
41. **Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА**

42. Когда состоялся первый матч
43. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе
44. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков
45. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)
46. В чем заключается цель игры в баскетбол
47. Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча
48. Требования к баскетбольному мячу
49. Как подсчитываются очки в баскетболе
50. Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча
51. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол
52. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным
53. Что представляет собой баскетбольная площадка
54. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе
55. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние
56. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе
57. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча
58. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции

59. **Что такое многократный фол в баскетболе**
60. **Назовите основные способы передачи мяча**
61. **Как следует правильно поймать передаваемый товарищем мяч**
62. **Какая нога считается опорной и ее нельзя отрывать от земли**
63. **Какой баскетболист самый высокий**
64. **Самый известный баскетболист России**
65. **Что является причиной травмы на занятиях гимнастики**
66. **Что такое группировка и техника выполнения**
67. **Атлетическая гимнастика — это**
68. **Средствами гимнастики являются**
69. **Гимнастика-это**
70. **В каком виде спорта, спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами**
71. **Расшифруйте смешанную запись и.п.**
72. **Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений**
73. **Что такое гимнастическая терминология**
74. **Как термин «Гимнастика» переводится с греческого**
75. **Акробатические упражнения-это**

76. **Жесты судей**
77. **Как в гимнастике называется выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности**
78. **От чего зависят термины прыжков и соскоков**
79. **Назовите самых известных гимнастов России**
80. **Назовите основные лыжные ходы**
81. **Какое физическое качество развивают лыжные гонки**
82. **Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода**
83. **Какой длины должны быть лыжи для конькового хода**
84. **В каком старте обычно используется интервал в 30 секунд**
85. **Какие специальные упражнения используются при освоении техники классических лыжных ходов?**
86. **Какие специальные упражнения используются при освоении техники подъемов и спусков?**
87. **Техника выполнения спуска и подъема?**
88. **Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**
89. **Виды лыжного спорта**
90. **Классификация способов передвижения на лыжах**
91. **Понятие о технике передвижения на лыжах. Структура движений.**
92. **Техника спуска и преодоление неровностей склона**
93. **Скольльзящий шаг как способ передвижения на лыжах. Элементы техники.**

94. **Техника поворота на лыжах переступанием в движении.**
95. **Техника торможения плугом**
96. **Предупреждение травм и обморожений на уроках лыжной подготовки и обеспечение безопасности на занятиях по лыжному спорту**
97. **Назовите способы плавания**
98. **Как называется Всемирная спортивная организация по плаванию**
99. **Самый быстрый стиль спортивного плавания**
100. **Техника безопасности и правила поведения на воде**
101. **Техника выполнения кроль на груди**
102. **От чего зависит плавучесть пловца**
103. **Правила поведения и техника безопасности на воде**
104. **В каких видах плавания старт осуществляется прыжком**
105. **Перечислить все стили плавания**
106. **Старт при плавании кролем на спине**
107. **Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”**
108. **В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр**
109. **Какой способ плавания самый бесшумный**
110. **Чем разграничивают дорожки в бассейне**
111. **Как лучше подплывать к тонущему**

112. **Во время занятий, по какой стороне дорожки можно плавать**
113. **Как осуществляется верхняя передача мяча**
114. **Как не рекомендуется принимать мяч при приеме двумя руками снизу**
115. **Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи**
116. **Что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча**
117. **Техника безопасности при занятиях волейболом**
118. **Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока**
119. **Техника безопасности на занятиях волейболом**
120. **Стойки и перемещения**
121. **Размеры волейбольной площадки (м)**
122. **Техника нижней подачи мяча**
123. **Что является основным способом приема и передачи мяча в волейболе**
124. **Техника верхней прямой подачи**
125. **Атакующие удары.Техника выполнения**
126. **Техника выполнения бокового атакующего удара**
127. **Основные способы приема и передачи мяча в волейболе**
128. **Техника выполнения атакующего удара с задней линии**
129. **Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх**
130. **Техника игры.Классификация.**

131. Сколько партий проводится на крупных соревнованиях по волейболу
132. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии
133. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)
134. Размеры волейбольной площадки. Высота сетки (женской, мужской)
135. Какой подачи не существует
136. Техника выполнения одиночного блокирования
137. На какие зоны делится волейбольная площадка
138. Техника выполнения группового блокирования
139. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху
140. Для чего применяется блокирование
141. Как должно происходить соприкосновение пальцев с мячом при приеме мяча сверху
142. Какой жест судьи означает «аут»
143. Техника метания мяча
144. Техника бега на длинные дистанции
145. Чем отличается стайер от спринтера
146. Особенности челночного бега
147. Техника выполнения челночного бега
148. Как правильно стартовать в челночном беге
149. Техника финиширования при выполнении челночного бега

150. Для чего и где применяют челночный бег
151. Техника эстафетного бега
152. Способы финиширование в эстафетном беге
153. Виды эстафетного бега
154. Правила эстафетного бега
155. Длина и масса эстафетной палочки
156. Общая характеристика бега
157. Техническая подготовленность бегуна
158. Тактика бега
159. Общая характеристика физических качеств бегуна
160. Понятие выносливость
161. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции
162. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге
163. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд
164. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)
165. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции
166. Самоконтроль во время занятий
167. Что такое ЧСС и ЖЕЛ
168. За какие нарушения судья назначает штрафной бросок

169. **Тактические действия в нападении**
170. **Тактические действия в защите**
171. **Техника выполнения кувырка вперед**
172. **Техника выполнения кувырка назад**
173. **Техника выполнения стойки на лопатках**
174. **Техника выполнения упражнения "мост"**
175. **Техника безопасности на занятиях гимнастикой**
176. **Перечислите гимнастические снаряды**
177. **Правила выбора одежды для занятий гимнастикой**
178. **Техника выполнения переката в группировке вперед**
179. **Техника переката в группировке назад**
180. **Назовите самых титулованных гимнастов России**
181. **Техника выполнения прыжка через коня**
182. **Назовите виды гимнастики**
183. **Правильное положение рук при спуске**
184. **Правильное положение ног при спуске**
185. **Техника одновременного бесшажного хода**
186. **Техника выполнения подЪема "елочкой"**
187. **Техника выполнения поворота упором**

188. **Подъем "лесенкой", техника выполнения**
189. **Техника торможения "плугом", "полуплугом"**
190. **Перечислить физические качества человека**
191. **Какую часть поверхности Земли занимает водная среда**
192. **Какой способ плавания применяют для начального обучения**
193. **Какая должна быть температура в бассейне**
194. **Способность тела держаться на поверхности воды**
195. **К каком году кроль на спине был включен в программу Олимпийских игр**
196. **Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать**
197. **В каком виде плавания, старт осуществляется из воды**
198. **В плавании способом кроль на спине, после старта согласно правилам полное погружение возможно не более чем на расстоянии**
199. **В каком веке появился волейбол как игра**
200. **Что означает слово «волейбол»**
201. **Где выполняется подача мяча**
202. **Нарушение правил в волейболе**
203. **Сколько раз в волейболе можно подбросить мяч для подачи**
204. **Сколько времени в волейболе дается на перерыв между партиями (мин.)**
205. **Как выполняется переход команды на площадке в игре волейбол**

206. **Что такое FIBA (ФИБА)**
207. **Либеро - это**
208. **Сколько игроков в каждой команде**
209. **Из 1 зоны игрок переходит в**
210. **Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России**
211. **Техника выполнения прямого нападающего удара**
212. **Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)**
213. **Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча**
214. **Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями**
215. **Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями**
216. **Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров**
217. **Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным**
218. **К циклическим видам лёгкой атлетики относится**
219. **Применение тактических приемов в соревновательном режиме**
220. **Применение технических приемов в соревновательном режиме**
221. **Понятие координация**
222. **Техника конькового хода**
223. **Техника выполнения поворот упором двумя лыжами**

224. Дыхательные упражнения

225. Упражнения по транспортировке утопающего

226. Открытые и закрытые повороты в плавании

227. Назовите основные приемы мяча в волейболе

228. Нападающий удар

229. Правильное выполнение передачи мяча в волейболе

Контрольные нормативы

1. 1) Приседания на одной ноге с опорой "пистолетик" на "5" -12 раз на "4" - 10 раз на "3" - 8 раз
Подъем туловища за 1 мин. Алгоритм выполнения: Принять упор лежа, исходное положение-ноги согнуты, по команде "марш" выполнить упражнение максимальное количество раз. 2) Подъем туловища на "5" -12 раз на "4" - 10 раз на "3" - 8 раз. Алгоритм выполнения: Принять упор лежа, исходное положение- ноги согнуты, по команде "марш" выполнить упражнение максимальное количество раз.

2. Контрольные нормативы по общей физической подготовки:

1) Приседания на одной ноге с опорой пистолетик на 5 -12 раз на 4 - 10 раз на 3 - 8 раз
Подъем туловища за 1 мин. Алгоритм выполнения: Принять упор лежа, исходное положение- ноги согнуты, по команде марш выполнить упражнение максимальное количество раз

3. Задания по волейболу.

1) передача мяча двумя руками сверху над собой

2) прием мяча двумя руками снизу над собой

3) верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку

Овладение техникой

Критерии оценки для оценочного средства: Овладение техникой

Показатель оценки результатов обучения	Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания
--	--------------------------------------	------------------

Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу тестовых заданий /выполненных параметров 100% -90%	Повышенный	5 - "отлично"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу тестовых заданий /выполненных параметров 89% -80%	Базовый	4 - "хорошо"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу тестовых заданий /выполненных параметров 79% -70%	Пороговый	3 - "удовлетворительно"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу тестовых заданий /выполненных параметров - менее 70%	-/-	2 - "неудовлетворительно"

1. Задания по баскетболу

- 1) техника передачи мяча в парах
- 2) техника ведения мяча левой правой рукой
- 3) штрафные броски
- 4) броски с разных точек

Тесты

Критерии оценки для оценочного средства: Тесты

Показатель оценки результатов обучения	Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу тестовых заданий 100% -90%	Повышенный	5 - "отлично"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу тестовых заданий 89% -80%	Базовый	4 - "хорошо"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу тестовых заданий 79% -70%	Пороговый	3 - "удовлетворительно"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу тестовых заданий - менее 70%	-/-	2 - "неудовлетворительно"

1. КАКИЕ ДИСТАНЦИИ ОТНОСЯТСЯ К СПРИНТЕРСКОМУ БЕГУ

- 1) 400
- 2) **100**
- 3) 3000
- 4) 10000

Правильный ответ: 2

ОК-4

2. В КАКОМ ГОДУ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА НАШЕЙ СТРАНЫ БЫЛА ПРИНЯТА В МЕЖДУНАРОДНУЮ ФЕДЕРАЦИЮ БАСКЕТБОЛА

- 1) 1939
- 2) 1947**
- 3) 2010
- 4) 1900

Правильный ответ: 2

3. ПРИ КАКОМ СЧЕТЕ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ ИГРА В ПЕРВОЙ ПАРТИИ

- 1) 15:13
- 2) 25:26
- 3) 27:29**
- 4) 10:10

Правильный ответ: 3

4. С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

- 1) с низкого старта
- 2) с опорой на одну руку
- 3) с хода
- 4) с высокого старта**

Правильный ответ: 4

5. К МЕТАТЕЛЬНЫМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ СНАРЯДАМ ОТНОСЯТСЯ

- 1) диск**
- 2) ядро**
- 3) копье**
- 4) бита
- 5) граната**

Правильный ответ: 1, 2, 3, 5

6. КАКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДОЛЖНА ИМЕТЬ ЭСТАФЕТНАЯ ПАЛОЧКА ДЛЯ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см

3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см

4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

Правильный ответ: 4

ОК-4

7. КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА НЕ ВХОДИТ В СОСТАВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1) ходьба

2) бег

3) прыжки

4) плавание

5) метание

Правильный ответ: 4

8. В КАКОМ ГОДУ ПОЯВИЛСЯ БАСКЕТБОЛ КАК ИГРА

1) 1888

2) 1805

3) 1890

4) 1800

5) 1891

Правильный ответ: 5

9. ОСНОВНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ПРИЕМАМИ В БАСКЕТБОЛЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА: ПЕРЕДАЧА, ЛОВЛЯ, ВЕДЕНИЕ МЯЧА КАКОЙ ЧЕТВЕРТЫЙ ПРИЕМ НЕ НАЗВАН

1) прыжок

2) пробежка

3) бросок мяча

4) заслон

5) комбинация

Правильный ответ: 3

10. ИГРА НАЧИНАЕТСЯ ВБРАСЫВАНИЕМ СУДЬЕЙ МЯЧА В ЦЕНТРЕ КРУГА. РАЗЫГРЫВАЮЩИМ ИГРОКАМ НЕЛЬЗЯ

1) отбивать мяч одной рукой

2) отбивать мяч двумя руками

3) ловить мяч обеими руками

Правильный ответ: 3

11. ЗА НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ БАСКЕТБОЛА, ТАКИЕ, КАК: «ВЕДЕНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ», «ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ», «ПРЫЖОК С МЯЧОМ», «ПРОБЕЖКА», «3 СЕКУНДЫ», «5 СЕКУНД», «ЗОНА», СУДЬЯ НАЗНАЧАЕТ (ДАЕТ)

1) Выбрасывание из-за боковой

- 2) мяч другой команде
- 3) штрафной бросок
- 4) предупреждение

Правильный ответ: 1

12. ЗА ГРУБОЕ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ, ЗА НЕСПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИГРОК ПОЛУЧАЕТ ФОЛ. ЗА КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛУЧЕННЫХ ИМ ФОЛОВ ИГРОК ВЫБЫВАЕТ И ИГРЫ

- 1) три
- 2) пять**
- 3) семь
- 4) четыре

Правильный ответ: 2

13. КАК НАЧИНАЕТСЯ ИГРА В БАСКЕТБОЛ

- 1) вводом мяча из-за боковой линии
- 2) жеребьевкой
- 3) спорным броском**
- 4) рукопожатием

Правильный ответ: 3

14. КОГДА ЗАФИКСИРОВАН ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ, ШТРАФНЫЕ БРОСКИ МОГУТ БЫТЬ ВЫПОЛНЕНЫ

- 1) любым игроком**
- 2) только игроком, против которого нарушили правила
- 3) тем, кого назначит тренер
- 4) судьей

Правильный ответ: 1

15. ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКОЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) М. Киселева

2) Е.Исенбаева

3) С.Журова

4) В.Хоркина

Правильный ответ: 4

16. КАК НАЗЫВАЕТСЯ ПОЛОЖЕНИЕ УЧАЩИХСЯ, В КОТОРОМ НОГИ СОГНУТЫ (ОПОРА НА НОСКАХ), РУКИ В ЛЮБОМ ПОЛОЖЕНИИ

1) стойка на коленях

2) присед

3) упор присев

4) сед

Правильный ответ: 3

17. СМЕШАННЫЙ УПОР, ПРИ КОТОРОМ ТЕЛО УЧАЩИХСЯ БЛИЗКО К ВЕРТИКАЛЬНОМУ ПОЛОЖЕНИЮ, Т.Е. УГОЛ БОЛЬШЕ 45 ГРАДУСОВ (ПО ОТНОШЕНИЮ К ОПОРНОЙ ПЛОСКОСТИ). АНАЛОГИЧНЫМ ТЕРМИНОМ, ОБОЗНАЧАЮТ ПОЛОЖЕНИЕ УПОР СОГНУВШИСЬ.

1) Упор лежа

2) Упор на коленях

3) Упор на правом(левом) колене

4) Упор стоя

Правильный ответ: 4

18. ДУГООБРАЗНОЕ, МАКСИМАЛЬНО ПРОГНУТОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, СПИНОЙ К ОПОРНОЙ ПЛОСКОСТИ, С ОПОРОЙ РУКАМИ И НОГАМИ

1) Мост

2) Шпагат

3) Кувырок

4) Сальто

Правильный ответ: 1

19. КАК НАЗЫВАЕТСЯ ВИД СПОРТА, СОЧЕТАЮЩИЙ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ СО СТРЕЛЬБОЙ

1) армреслинг

2) биатлон

3) бобслей

4) керлинг

Правильный ответ: 2

20. КРУТЫЕ КОРОТКИЕ ПОДЪЕМЫ ЛЫЖНИКИ ПРЕОДОЛЕВАЕТ?

- 1) лесенкой
- 2) елочкой**
- 3) беговым шагом
- 4) прыжками

Правильный ответ: 2

21. ОПРЕДЕЛИТЬ НА РИСУНКЕ ТОРМОЖЕНИЕ "ПЛУГОМ"

- 1) /**
- 2) |
- 3) =
- 4) ()

Правильный ответ: 1

22. С ЧЕГО НАЧИНАЮТ ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ

- 1) поворота на месте
- 2) подъемов и спусков
- 3) ступающего и скользящего шага**
- 4) с песни

Правильный ответ: 3

23. САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ ПЛАВАНИЯ

- 1) баттерфляй**
- 2) вольный стиль
- 3) брасс
- 4) дельфин

Правильный ответ: 1

24. НАЗОВИТЕ ИЗВЕСТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ПО ПЛАВАНИЮ 90-Х ГОДОВ

- 1) А. Попов**
- 2) Б. Григорьев
- 3) А. Чернов
- 4) А. Немов

Правильный ответ: 1

25. ПЛОВЦЫ НА КАКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ РАЗЫГРЫВАЮТ МЕДАЛИ

- 1) нет в программе Олимпиады
- 2) на зимних Олимпийских играх
- 3) на летних Олимпийских играх**
- 4) на летних и зимних Олимпийских играх

Правильный ответ: 3

26. НАЗОВИТЕ СПОРТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

- 1) кроль, брасс, по-собачьи
- 2) дельфин, кроль на спине, по-морскому
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине**
- 4) акулой, кроль на спине, брасс, винтом

Правильный ответ: 3

27. РАЗМЕРЫ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

- 1) 9X18**
- 2) 15X15
- 3) 24X24
- 4) 9X9

Правильный ответ: 1

28. ЧАСТО ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПРИЕМЕ МЯЧА СВЕРХУ ПРОИСХОДИТ РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ (СВЯЗОК) БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА РУКИ. ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

- 1) Охлаждать поврежденный сустав
- 2) Согреть поврежденный сустав**
- 3) Обращаться к врачу
- 4) Думать

Правильный ответ: 2

29. КАКОЙ ПОДАЧИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

- 1) Одной рукой снизу
- 2) Двумя руками снизу**
- 3) Верхней прямой

4) Верхней боковой

Правильный ответ: 2

30. ВЫПРЫГИВАНИЕ НА БЛОК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТОЛЧКОМ ВВЕРХ

1) одной ногой

2) обеими ногами

3) двух рук

4) без толчка

Правильный ответ: 2

31. НАПИШИТЕ, КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ИЛИ ТЕРМИНЫ ОТНОСЯТСЯ К ВОЛЕЙБОЛУ: 1) ОЧКО, 2) ГОЛ, 3) ЗОНА, 4) ПЕНАЛЬТИ, 5) ПОДСЕЧКА, 6) ПЕРЕХОД, 7) БЛОК, 8) ВНЕ ИГРЫ, 9) ПАРТИЯ, 10) ШТРАФНОЙ УДАР.

1) 1, 3, 7, 9

2) 1, 2, 5, 7, 10

3) 2, 4, 5, 6, 8

4) 3,6,9

Правильный ответ: 1

32. ЕСЛИ ПРИ ПОДАЧЕ МЯЧА ПОДАЮЩИЙ ИГРОК НАСТУПАЕТ НА РАЗМЕТКУ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ ПЛОЩАДКИ ИЛИ ПЕРЕХОДИТ ЕЕ, ТО

1) подача повторяется

2) подача считается проигранной

3) игра продолжается

4) игра считается проигранной

Правильный ответ: 2

33. СТАНДАРТНАЯ ДИСТАНЦИЯ В ЧЕЛНОЧНОМ БЕГЕ НЕ ПРЕВЫШАЕТ

1) 2000 метров

2) 5 метров

3) 100 метров

4) 1 метра

Правильный ответ: 3

ОК-4

34. ЗАБЕГИ НА КАКИЕ ДИСТАНЦИИ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ ПРОВОДЯТСЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1) 4X100, 4X200, 4X400, 4X800

2) 4X1000, 4X200, 4X400, 4X800

3) 4X100, 4X200, 4X400, 4X3000

4) 4X100, 4X60, 4X400, 4X800

Правильный ответ: 1

35. ЧТО ТАКОЕ КРОСС

1) Прыжки

2) Бег

3) Ходьба на лыжах

4) Плавание

Правильный ответ: 2

36. КАКОГО ВИДА МНОГОБОРЬЯ НЕ БЫВАЕТ

1) пятиборья

2) девятиборья

3) семиборья

4) десятиборья

Правильный ответ: 2

37. КАКОГО ЛЫЖНОГО ХОДА НЕ СУЩЕСТВУЕТ

1) бесшажный

2) четырехшажный

3) восьмиместный

4) попеременно-двухшажный

Правильный ответ: 3

38. СКОЛЬКО ИГРОКОВ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НА ПЛОЩАДКЕ

1) 4

2) 5

3) 6

4) 8

Правильный ответ: 3

39. СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ПОДБРОСИТЬ МЯЧ ДЛЯ ПОДАЧИ

1) 2

2) 3

3) 1

4) 0

Правильный ответ: 3

40. В КАКОМ ВЕКЕ ПОЯВИЛСЯ ВОЛЕЙБОЛ КАК ИГРА

1) XX

2) XXI

3) XXX

4) XIX

Правильный ответ: 4

41. ИЗ КАКИХ ФАЗ СОСТОИТ БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

1) стартование, разгон, финиширование;старт

2) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок

3) набор скорости, финиш

4) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

Правильный ответ: 2

Упражнения

1. Комплекс упражнений по гимнастике

1) Кувырок вперед, назад.

2. Контрольные упражнения по плаванию. Алгоритм выполнения: Проплыть дистанцию 50 м брасс, 100 м вольный стиль без учета времени Оценка техники плавания: "5" баллов - правильное положение тела, согласованность движений рук и ног движения туловищем; движения руками и дыхание; общее согласование движений. "4"- незначительные погрешности в технике "3"- прохождение дистанции с грубыми нарушениями в технике

3. Баскетбол. 1) Передачи мяча в движении в парах. 2) ведение 2- шага бросок в кольцо. 3) штрафной бросок (5х3- отл; 5х2-хро; 5х1 -удовл.) 4) броски с ближних точек из 15 бросков. "5"- 13 бросков; "4" - 10 бросков; "3" - 8 бросков. 5) броски с разных точек. 6) правило соревнований, основы техники.

4. Комплекс упражнения по гимнастике

1) Прыжок согнув ноги через гимнастического коня

5. Волейбол. 1) верхняя передача мяча в парах через сетку "5" - 30 раз; "4" - 27 раз; "3" - 24 раза
2) нижняя передача мяча в парах через сетку "5" -25 раз; "4"- 22 раза; "3" - 19 раз 3) верхняя подача мяча через сетку 4) нижняя подача мяча через сетку 5) нападающий удар 6) правило соревнований основы техники.

6. Комплекс упражнений по легкой атлетике.

1) Бег 100 м с низкого старта. С учетом времени. мужчины Бег 2-3 км. С учетом времени. Прыжок в длину с места.

1) мужчины: 14,0 с. женщины: 17,0 с. мужчины: 13.10 (3 км) женщины: 11, 5 (2 км) мужчины: 230 м женщины: 170 м

Практические навыки

Критерии оценки для оценочного средства: Практические навыки

Показатель оценки результатов обучения	Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу выполненных параметров 100% -90%	Повышенный	5 - "отлично"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу выполненных параметров 89% -80%	Базовый	4 - "хорошо"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу выполненных параметров 79% -70%	Пороговый	3 - "удовлетворительно"
Показатель рассчитывается в процентном соотношении верных ответов к общему числу выполненных параметров - менее 70%	-/-	2 - "неудовлетворительно"

№ п/п	Практические умения/Навыки	Компетенции
1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
2	выполнять бег на короткие дистанции	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
3	бегом по дистанции - стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.	ОК-8
4	выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой	ОК-8
5	техникой бега на средние дистанции	ОК-8
6	выполнять метание мяча	ОК-1, ОК-8
7	техникой пофазовых элементов метания мяча.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
8	выполнять передачу эстафетной палочки.	ОК-8
9	техникой эстафетного бега.	ОК-8

10	выполнять прием и передачу мяча.	ОК-8
11	техникой передач мяча.	ОК-1
12	выполнять ведение мяча 3мя способами	ОК-8
13	ведением мяча на месте и в движении.	ОК-3, ОК-4
14	выполнять штрафной бросок.	ОК-8
15	техникой ближнего броска.	ОК-1, ОК-4, ОК-8
16	выполнять ближние броски и броски с разных точек	ОК-3, ОК-4
17	выполнять ведение 2 шага бросок в кольцо с попаданием	ОК-8
18	выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций	ОК-1, ОК-8
19	правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. Округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны.	ОК-1
20	комбинацией из акробатических элементов	ОК-4
21	правильно выполнить кувырок назад	ОК-8
22	выполнить упражнение в целом. Подобрать правильно разбег.	ОК-8
23	навыком разбега и наскака на гимнастический мост	ОК-1, ОК-3
24	выполнять акробатическую комбинацию, прыжок через гимнастического коня со страховкой	ОК-4
25	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	ОК-8
26	переходом с двухшажного хода на одношажный и обратно.	ОК-3, ОК-4
27	передвигаться на лыжах различными ходами	ОК-3, ОК-4
28	одним из способов спуска, подъема и торможения	ОК-8
29	передвигаться на лыжах различными ходами, выполняя спуски, подъемы и торможения на спусках	ОК-1
30	одним из способов поворота на лыжах (переступанием, прыжком)	ОК-4
31	передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, перевороты.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
32	способами передвижения на лыжах	ОК-8
33	выполнять упр. «стрела», «торпеда», плавание кролем на груди.	ОК-3
34	простейшими способами плавания, лежание на воде.	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
35	проплывать кролем на груди, спине.	ОК-8
36	дыханием в воду	ОК-8
37	проплывать кролем на груди, спине. Выполнять старт в воду с бортика, простой поворот.	ОК-8
38	согласованностью движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди, на спине.	ОК-1
39	перемещаться по площадке, выполнять передачи мяча	ОК-4
40	способами верхней и нижней передач мяча	ОК-4
41	подать мяч из-за лицевой линии в определенном направлении в определенную зону.	ОК-4
42	выполнить стопорящий шаг в 2-3 шага.	ОК-8
43	сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар.	ОК-3
44	приемами защиты и нападения в условиях учебной игры.	ОК-4

45	выполнять бег	ОК-8
46	техникой челночного бега.	ОК-8
47	выполнять бег на короткие дистанции	ОК-8
48	бегом по дистанции – стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.	ОК-3
49	выполнять передачу эстафетной палочки.	ОК-8
50	техникой эстафетного бега	ОК-8
51	выполнять метание мяча	ОК-8
52	техникой пофазовых элементов метания мяча	ОК-4
53	выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой	ОК-8
54	техникой бега на средние дистанции.	ОК-4
55	выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой	ОК-3, ОК-4
56	выполнять ведение мяча 3мя способами	ОК-8
57	ведением мяча на месте и в движении	ОК-3
58	выполнять ведение 2 шага бросок в кольцо с попаданием	ОК-8
59	выполнять штрафной бросок	ОК-4
60	техникой ближнего броска	ОК-3
61	выполнять ближние броски и броски с разных точек	ОК-1
62	выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций	ОК-3
63	выполнять зачетные элементы	ОК-1, ОК-3, ОК-4, ОК-8
64	правильно оттолкнуться ногами и руками из упора присев. Округлить спину, подбородок взять на себя, после кувырка в группировке встать руки в стороны.	ОК-1
65	комбинацией из акробатических элементов	ОК-8
66	правильно выполнить кувырок назад	ОК-3
67	правильно оттолкнуться ногами и руками из упора	ОК-8
68	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	ОК-3
69	переходами с двухшажного хода на одношажный и обратно.	ОК-1
70	передвигаться на лыжах различными ходами	ОК-8
71	одним из способов спуска, подъема и торможения	ОК-8
72	передвигаться на лыжах до 2х км различными ходами, выполняя спуски, подъемы, торможения на спусках, повороты.	ОК-8
73	способами передвижения на лыжах	ОК-8
74	выполнять упр. «стрела», «торпеда», плавание кролем на груди.	ОК-1
75	простейшими способами плавания, лежание на воде.	ОК-3
76	проплывать кролем на груди, спине	ОК-4
77	дыханием в воду	ОК-1
78	проплывать кролем на груди, спине. Выполнять старт в воду с бортика, простой поворот.	ОК-4, ОК-8
79	согласованностью движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди, на спине.	ОК-1
80	перемещаться по площадке, выполнять передачи мяча	ОК-3
81	способами верхней и нижней передач мяча	ОК-8

82	подать мяч из-за лицевой линии в определенном направлении в определенную зону.	ОК-8
83	сочетать приемы: прием, передача, нападающий удар	ОК-1
84	способами подачи мяча точно в площадку. Передачами верхней и нижней над собой.	ОК-8
85	выполнить стопорящий шаг в 2-3 шага	ОК-8
86	приемами защиты и нападения в условиях учебной игры	ОК-4
87	выполнять ведение 2 шага бросок в кольцо с попаданием	ОК-8
88	выполнять штрафной бросок	ОК-3
89	техникой ближнего броска	ОК-3
90	выполнять бег на короткие дистанции	ОК-4
91	выполнять метание мяча	ОК-3
92	бегом по дистанции - стартовым разгоном - бегу по дистанции и финишем.	ОК-1
93	техникой пофазовых элементов метания мяча	ОК-3
94	выполнять передачу эстафетной палочки	ОК-3
95	выполнять беговые упражнения, контроль за нагрузкой	ОК-4
96	техникой эстафетного бега	ОК-8
97	техникой бега на средние дистанции	ОК-8
98	техникой бега на различные дистанции, метания мяча	ОК-4
99	выполнять прием и передачу мяча	ОК-4
100	техникой передач мяча	ОК-8
101	выполнять броски в кольцо со средних и дальних дистанций	ОК-3
102	выполнять зачетные элементы	ОК-8

№ п/п	Темы рефератов	Компетенции
-------	----------------	-------------