Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Института экономики,
информационных технологий и
креативных индустрий

Кожевникова Т.М.
«16» сентября 2025г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
к рабочей программе по дисциплине
ОГСЭ.4 «Физическая культура»
подготовки специалистов среднего звена по специальности
«38.02.06 «Финансы»»

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

Финансы

Квалификация
«Финансист»

Год набора 2024

Тамбов 2025

Разработчик(и) ФОС:

Ивинский Д.В., к.п.н, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Эксперт:

Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Фонд оценочных средств разработан/составлен на основе ФГОС СПО по специальности 38.02.06 «Финансы» (от 05.02.2018 №65) и утвержден на заседании кафедры теории и методики физической культуры Факультета физической культуры и спорта 26 августа 2025 г. протокол № 1

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР.7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР.9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР.11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР.14	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.
ЛР.22	Проявляющий ответственное отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении
ЛР.23	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию во всех сферах жизни и деятельности

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ПОКАЗАТЕЛЯМ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ И ОСВОЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п / п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	**Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.**	ОК.1, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.06, ОК.08, ЛР 22, ЛР 23	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	Опрос	Дифференцированный зачет
2	Тема 2. 1 **Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.**	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23	Освоение техники беговых упражнений(кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции),высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Умение технически грамотно выполнять(на технику): прыжки в длину; метание гранаты; сдача контрольных нормативов	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
	Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23	Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	

№ п / п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
			коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Тема 2.3. Лыжная подготовка	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР23	Овладение техникой лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
	Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР23	Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и	03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР23	Освоение техники беговых упражнений(кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции),высокого и низкого старта,	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	

№ п / п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	метаниях.		стартового разгона, финиширования. Умение технически грамотно выполнять(на технику): прыжки в длину; метание гранаты; сдача контрольных нормативов		
	Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23	Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
	Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР23	Развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости.	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
	Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР23	Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	

№ п / п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.		реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР23	Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	
	Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14, ЛР 22, ЛР23	Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий,	Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов	

№ п / п	Наименование темы	Компетенция	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование ОС	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
			быстрого принятия решений.		

3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка / Уровень сформированности компетенции	Зачтено / дифференцированная оценка «отлично» уровень сформированности компетенций	Зачтено / дифференцированная оценка «хорошо» уровень сформированности компетенций	Зачтено / дифференцированная оценка «удовлетворительно» уровень сформированности компетенций	Незачтено/ дифференцированная оценка «неудовлетворительно» / Компетенция не сформирована
Качество рефератов	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
Тестирование физической подготовленности	По нормативу	По нормативу	По нормативу	По нормативу
Количество правильных ответов в тесте	90-100%	70-89%	50-69%	Менее 50%

4. СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

4.1. Комплект заданий для тестирования.

Тема 2. Легкая атлетика

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

А) 776 г. до н.э

Б) 888 г.

В) 1896 г.

Г) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

А) Гепарда

Б) Кенгуру

В) Страуса

Г) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

А) Бег

Б) Прыжки

В) Поднятие тяжестей

Г) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

А) Ходьба

Б) Вертикальные прыжки

В) Метания

Г) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

А) Пастухи

Б) Плотники

В) Кузнецы

Г) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

А) 37 км 100 м

Б) 42 км 195 м

В) 50 км 170 м

Г) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

А) 14-16С

Б) 18-20С

В) 20-22С

Г) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

А) 4 кг

Б) 4,5 кг

В) 5 кг

Г) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

А) 100 см

Б) 150 см
В) 200 см
Г) 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

А) Разбег, отталкивание, полет, приземление
Б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
В) Разбег, подпрыгивание, приземление
Г) Разбег, толчок, приземление

11. Какова длина спринтерской дистанции?

А) 100 м
Б) 800 м
В) 500 м
Г) 300м

12. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

А) «Перекат»
Б) «Ножницы»
В) «Перекид»
Г) «Пила»

13. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

А) Попытка все равно засчитывается
Б) Попытка не засчитывается
В) Насчитываются штрафные баллы
Г) Дается право осуществить повторную попытку

14. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

А) Более 1 м/с
Б) Более 2 м/с
В) Более 2,5 м/с
Г) Более 1,75 м/с

15. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

А) Копья
Б) Молота
В) Ядра
Г) Диска

16. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

А) Двумя руками на уровне груди
Б) Обеими руками на уровне пояса
В) На уровне бедер двумя руками
Г)В произвольной позиции обеими руками

17. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

А) Доместик
Б) Спринтер
В) Фаворит
Г) Пейсмейкер

18. Размер метательного копья:

А) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
Б) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
В) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
Г) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

19. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

А) Отступить на один шаг назад
Б) Поднять руку верх
В) Принести извинения
Г) Пропустить старт

20. Стипль-чез – это:

А) Бег по пересеченной местности
Б) Забег на стадионе в течение 1 часа
В) Бег на 3 тыс. с препятствиями
Г) Забег на дистанции 42 км

21. Ритм бега между барьерами:

А) Три шага равномерные, 4-ый быстрее
Б) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
В) Все шаги на одной скорости
Г) Перед прыжком два шага с ускорением

22. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

А) Двумя руками
Б) Левой рукой
В) Правой рукой
В) Любой рукой

23. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

А) Палку
Б) Флажок
В) Оливковую ветвь
Г) Груз

24. Какого вида многоборья не существует?

А) 5-борья
Б) 6-борья
В) 7-борья
Г) 10-борья

25. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

А) Поднятием правой руки
Б) Белым флажком
В) Зеленым флажком
Г) Тройным свистком

26. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

А) Передающий участник
Б) Принимающий участник
В) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
Г) Ее поднимать запрещено

27. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

А) Е. Исимбаева
Б) Н.Озолин
В) С. Бубка
Г) Р. Гатауллин

Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов

1. Что называют атлетической гимнастикой?

А) один из методов развития умственной активности;
Б) основное средство развития ловкости;
В) метод развития скорости;

Г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Что означает слово «гимнастика»?

А) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;

Б) популярный вид спорта;

В) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

Г) способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –

А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;

Б) элемент двигательной активности;

В) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

Г) разминка для мышц и суставов.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

А) для улучшения общего состояния;

Б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;

В) для тренировки вестибулярного аппарата;

Г) для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

А) экстремальные виды туризма;

Б) велоспорт;

В) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;

Г) легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

А) акробатическая;

Б) цирковая;

В) атлетическая;

Г) уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

А) расслабление мышц и связок;

Б) укрепление нервной системы;

В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрост;

Г) развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

А) сила;

Б) скорость;

В) красота;

Г) стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

А) современный вид танца;

Б) акробатические упражнения;

В) музыкально-ритмическое воспитание;

Г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

А) концентрации памяти;

Б) укрепление мышечной памяти;

В) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;

Г) восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

А) вводный, основной, заключительный;

Б) первый, второй, третий;

В) начальный, основной, финишный;

Г) разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

А) Польша;

Б) Германия;

В) Древняя Греция;

Г) Россия.

13. Что называют стретчингом?

А) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;

Б) виды упражнений на брусьях;

В) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

Г) ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

А) цикличные;

Б) динамические и статические;

В) упражнения на снарядах;

Г) силовые.

15. Определение слова «акробатика»:

А) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;

Б) метод развития и укрепления мышечной ткани;

В) раздел гимнастики для детей;

Г)направление в цирковом искусстве.

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

А) бег по пересеченной местности;

Б) бег на тренажере;

В) марафонский бег;

Г) равномерный непрерывный бег.

17. Какую систему организма тренирует бег:

А) дыхательная система;

Б) мышечная система;

В) все системы организма;

Г) сердечно-сосудистая система.

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

А) скоростные качества;

Б) сила;

В) ловкость;

Г) гибкость.

19. Какой тест позволяет определить силу человека:

А) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа (+);

Б) приседания;

В) бег на скорость;

Г) прыжки на скакалке.

20. Что называют акробатической комбинацией:

А) выполнение акробатических элементов в разной последовательности;

Б) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;

В) последовательное выполнение акробатических упражнений;

Г) выполнение упражнений на брусьях

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

А) наклоны в положении сидя;

Б) наклоны в положении лежа;

В) наклоны в положении стоя;

Г) сгибание рук и ног в положении лежа.

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

А) условный рефлекс;

Б) мышечная память;

В) моторика;

Г) кинестетика.

23. К упражнениям на равновесие относят:

А) выполнение стоек;

Б) повороты и наклоны;

В) челночный бег;

Г) все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

А) сердечно-сосудистой системы;

Б) вестибулярный аппарат;

В) дыхательную систему;

Г) опорно-двигательный аппарат.

25. Что такое челночный бег?

А) разновидность беговых видов легкой атлетики;

Б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;

В) бег на короткие дистанции;

Г) спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика это –

А) один из способов усовершенствования физической формы;

Б) разные виды беговых нагрузок;

В) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;

Г) упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:

А) развитие выносливости;

Б) укрепление мышечной ткани;

В) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;

Г) повышение эстетики тела.

28. Что является средствами гимнастики?

А) все формы контроля со стороны педагога;

Б) ежедневный тренировочный процесс;

В) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;

Г) возможности организма.

29. Основные требования к гимнастическим терминам:

А) доступность, четкость, краткость;

Б) подробное раскрытие всех деталей;

В) сформированность;

Г) точность.

30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

А) исходная позиция;

Б) основная стойка;

В) равновесие;

Г) балансирование.

Тема 4. Спортивные игры

Тест (баскетбол)

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

А. 1904
Б. 1928
В. 1932
Г. 1947

2. Кто придумал баскетбол, как игру?

А. Джеймс Нейсмит
Б. Пьер де Кубертен
В. Хольгер Нильсен
Г. Уильям Дж.Морган

3. В какой стране изобрели баскетбол?

А. Англия
Б. Бразилия
В. Испания
Г. США

4. Как начинается игра в баскетбол?

А. Вбрасыванием из-за лицевой линии
Б. Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
В. Вбрасыванием от середины боковой линии
Г. Спорным броском в центральном круге

5. Что означает слово «баскетбол»?

А. «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
Б. «Бакс (доллар)+мяч»
В. «Бас (мужской голос) +мяч»
Г. «Корзина+мяч»

6. Какие размеры баскетбольной площадки?

А. 18×9м
Б. 23,77×10,97м
В. 28×15м
Г. 40×20м

7. В каком году появился баскетбол?

А. 1846
Б. 1890
В. 1891
Г. 1895

8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

А. 5м
Б. 6м
В. 7м
Г. 8м

9. Какие цвета щитов разрешены?

А. Белый и чёрный
Б. Белый и прозрачный
В. Жёлтый и прозрачный
Г. Белый и жёлтый

10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

А. Белый

Б. Чёрный

В. Жёлтый

Г. Оранжевый

11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?

А. Чёрный

Б. Белый

В. Жёлтый

Г. Оранжевый

12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

А. 1

Б. 2

В. 3

Г. 4

13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 5

14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

А. ему записывается персональный фол

Б. его команде записывается использование 1-минутного перерыва

В. команде-сопернику записывается 1 очко

Г. команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

А. Любой игрок-партнёр травмированного.

Б. Капитан команды.

В. Игрок, заменивший травмированного.

Г. Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 6

17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

А. Выход мяча за боковую линию.

Б. Выход мяча за лицевую линию.

В. Спорный мяч.

В. Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

А. спорный мяч.

Б. вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.

В. вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.

Г. вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

19. Какой цены заброшенного мяча не существует?

А. 1 очко

Б. 2 очка

В. 3 очка

Г. 4 очка.

тест-20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

А. Засчитает очки сопернику.

Б. Назначит спорный.

В. Назначит вбрасывание в пользу соперника.

Г. Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

21. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 8

22. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?

А. 1:0

Б. 10:0

В. 15:0

Г. 20:0

23. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

А. 1

Б. 2

В. 3

Г. 4

24. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?

А. Остаётся такой, как на момент прекращение игры.

Б. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.

В. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.

Г. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

25. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?

А. Остаётся такой, как на момент прекращение игры.

Б. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.

В. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.

Г. Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

Тест(волейбол)

1. Что означает слово волейбол?

А. рука и мяч

Б. сетка и мяч

В. удар с лёту и мяч

Г. удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

А. Уильям Дж. Морган

Б. Пьер де Кубертен

В. Джеймс Нейсмит

Г. Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

А. Бразилия

Б. Куба
В. США
Г. Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

А. с подачи
Б. с передачи
В. с подбрасывания арбитром над сеткой
Г. с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

А. любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

Б. любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

В. любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
Г. любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

А. 8 × 16 м
Б. 9 × 18 м
В. 10,97 × 23,77 м
Г. 15 × 28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

А. игра ногой
Б. удар при поддержке партнёра
В. 4 удара
Г. последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

А. 8,5 м
Б. 10,5 м
В.12,5 м
Г. 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

А. 2,5 м
Б. 3 м
В. 3,5 м
Г. 4 м

10. Каков вес волейбольного мяча?

А. 260 – 280 г
Б. 325 – 375 г
В. 410 – 450 г
Г. 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

А. 10
Б. 12
В. 14
Г. 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

А. 12
Б. 16
В. 18
Г. 24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

А. игра без номеров

Б. игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

В. игра в очках

Г. игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

А. 3

Б. 4

В. 5

Г. 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

А. 3:2

Б. 3:1

В. 3:0

Г. 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

А. 15

Б. 20

В. 25

Г. 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

А. 15

Б. 17

В. 20

Г. 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

А. 3

Б. 4

В. 5

Г. 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

А. 1, 2, 3

Б. 2, 3, 4

В. 4, 5, 6

Г. 1, 5, 6

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

А. 1

Б. 2

В. 5

Г. 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

А. 3

Б. 4

В. 5

Г. 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

А. последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

Б. неумышленное касание игроком мяча

В. к мячу одновременно коснулось несколько игроков

Г. к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

А. три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

Б. три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

В. единовременное касание мяча разными частями тела

Г. удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

А. засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

Б. засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

В. засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

Г. засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

А. 10

Б. 8

В. 5

Г. 3

Тема 5. Виды спорта (по выбору)

1.Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

А. базовая аэробика

Б. спортивная аэробика

В. тарааэробик

2. Вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)) – это

А. аэробика

Б. черлидинг

В. акробатика

3. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это…

А. стретчинг

Б. черлидинг

В. танец

4. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

А. Американцем К.Купером

Б. Германцем В. Штраузером

В. Бельгийцем П. Отле

5. Шаги, из которых состоит комплекс базовой аэробики и степ-аэробики – это..

А. маршы

Б. станты

В. базовые шаги

6. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

А. Cross

Б. Slide

В. TwistJump

7. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

А. фитнес-аэробика

Б. аква-аэробика

В. степ-аэробика

8. Поперечный и продольный, это виды…

А. прыжков

Б. шпагатов

В. шагов

9. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это…

А. переворот в сторону (колесо)

Б. станты

В. рондат

10. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек – это…

А. база

Б. пирамида

В. стант

Тема 6. Лыжная подготовка.

1. На пластиковые лыжи мазь накладывается:

А) на всю скользящую поверхность;

Б) под колодку;

В) на носки и на пятки.

2. На деревянные лыжи мазь накладывается:

А) под колодку;

Б) на всю скользящую поверхность;

В) на носки и пятки.

3. Согласно классификации, передвижение на лыжах подразделяются на:

А) ходы для начинающих и ходы для высококвалифицированных спортсменов;

Б) классические и коньковые ходы;

В) ходы на пластиковых и деревянных лыжах.

4. Один цикл попеременного двухшажного хода состоит из:

А) из двух попеременных шагов и одновременных отталкиваний палками;

Б) двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;

В) из двух попеременных отталкиваний палками.

5. Классические лыжные ходы делятся на:

А) коньковые и полуконьковые;

Б) одновременные и попеременные;

В) на равнине и в подъем.

6. К попеременным лыжным ходам относятся:

А) попеременный коньковый, попеременный полуконьковый;

Б) попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный;

В) попеременный многошажный ход.

7. К одновременным классическим ходам относятся:

А) одновременный коньковый ход;

Б) одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;

В) одновременный бесшажный ход.

8. Способы преодоления подъемов на лыжах:

А) коньковым ходом, попеременным двухшажным;

Б) ступающий, скользящий, беговой, полуелочкой, елочкой, лесенкой;

В) ступенькой, одновременными ходами.

9. Преодоление спусков:

А) с отталкиванием и без отталкивания палками;

Б) стойка при спуске наискось, стойка отдыха;

В) высокая стойка, средняя. низкая.

10. Повороты на месте:

А) в высокой стойке, в низкой стойке;

Б) переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носков;

В) махом, прыжком с опорой и без опоры на палки.

11. Повороты в движении:

А) на двух лыжах, с торможением, без торможения;

Б) переступанием, упором, плугом;

В) на параллельных лыжах.

12. Какое основное физическое качество развивается в лыжной подготовке:

А) координация;

Б) выносливость;

В) быстрота.

4.2. Комплект тематик для рефератов

Тема 2.Легкая атлетика

1. Классификация членов коллегии судей по виду спорта.
2. Перечень и содержание необходимой документации для присвоения разных спортивных категорий.
3. Структура коллегии судей по виду спорта.
4. Положение о физкультурно-оздоровительных мероприятиях по виду спорта.
5. Смета проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.
6. Учет и отчетность членов коллегии судей по виду спорта.
7. Анализ и содержание работы президиума коллегии судей по виду спорта.
8. Анализ особенностей организации и проведения церемониалов по виду спорта.
9. Анализ положения о спортивных судьях по виду спорта.
10. Всероссийский реестр видов спорта.
11. Анализ современных методы планирования и организации различного уровня соревнований по виду спорта.
12. Анализ организации работы и взаимодействие членов ГСК по виду спорта.
13. Анализ организации и обеспечения информационной работы на соревнованиях различного уровня по виду спорта.
14. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня по виду спорта. Его основные задачи.
15. Положение о спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта.
16. Технический делегат по виду спорта и его основные обязанности.
17. Анализ работы отдельных бригад по виду спорта.
18. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
4. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
5. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
6. Методические особенности гимнастических упражнений.
7. Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья.

8. Упражнения на видах женского гимнастического многоборья.

9. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.

10. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.

11. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.

12. Формирование осанки, профилактика плоскостопия и укрепление сводов стопы с помощью гимнастических упражнений.

13. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.

14. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.

15. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.

16. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.

17. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста

18. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего и среднего школьного возраста.

19. Особенности занятий гимнастикой с подростками старшего школьного возраста.

20. Методика составления и содержание индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Тема4. Спортивные игры

Волейбол

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Проблемы и задачи современной спортивной педагогики.
6. Вопросы развития двигательных навыков спортсменов в современной педагогике.
7. Повышение эффективности физического воспитания школьников в 21 веке.
8. Психолого-педагогические аспекты развития волейболистов.
9. Важность построения специального спортивного фундамента игроков для развития волейбола.
10. Влияние тренировок на выработку спортивного командного духа волейболистов.
11. Психологическая обстановка в команде и ее влияние на продуктивность волейболистов.
12. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.
13. Проблемы современного волейбола и способы их решения.
14. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.
15. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.
16. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.
17. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.
18. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.
19. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
20. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.
21. Значение контрольных упражнений для развития профессиональных качеств спортсменов.
22. Педагогические принципы воспитания волейболистов со школьного возраста.
23. Занятия волейболом в детстве как способ подготовки к взрослой жизни.
24. Волейбол как средство воспитания коллективного духа.

25. Методика развития точности двигательных функций волейболистов с учетом их индивидуальных способностей.

26. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности волейболистов.

27. Основы управления подготовки юных волейболистов.

28. Теория и методика волейбола.

29. Волейбол как способ решения социальных проблем

30. Пути развития волейбола в современном обществе.

Баскетбол

1.Возникновение и развитие баскетбола.

2.Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол.

3.Развитие баскетбола в Европе.

4.Развитие баскетбола в России.

5.Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания.

6. Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.

7.Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении.

8.Обучение командным тактическим действиям в нападении.

9. Функции троков. Комплектование команды.

10.Способы проведения соревнований по баскетболу.

11.Общая характеристика методики обучения баскетбола.

12.Отбор в баскетболе.

13.Тактика нападения: групповые действия.

14.Тактика защиты: зонная защита.

15.Анализ передачи одной рукой от плеча.

16. Обучение передаче одной рукой от плеча.

17.НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион).

18.НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион).

19.Исторический очерк развития баскетбола.

20.Развитие баскетбола на современном этапе.

21.Подготовительные, подводящие упражнения. Анализ техники броска в прыжке. Обучение технике броска в прыжке.

22.Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Анализ техники штрафного броска. Обучения технике штрафного броска.

23.Анализ техники постановки спины. Обучение технике постановки спины.

24.Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная). Анализ индивидуальной тактики игры в нападении. Обучение индивидуальной тактике.

Тема5. Виды спорта (по выбору).

1. Атлетическая гимнастика в системе профессиональной подготовки будущих бакалавров в области физической культуры и спорта. Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.

2. Методика обучения технике упражнений со штангой, гантелями, гирями.

3. Методика обучения технике упражнений на тренажерах.

4. Форма построения учебного занятия по атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях.

5. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях атлетической гимнастикой.

6. Методика выбора и использования упражнений с отягощениями, в целях развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

7. Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажёров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.

8. Возрастные этапы развития детей и подростков. Учёт возрастных особенностей на занятиях атлетической гимнастики.

9. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике с лицами женского пола.

10. Педагогическое тестирование уровней теоретической, технической, физической подготовленности в ходе учебного процесса. Управление учебным процессом на занятиях атлетической гимнастики.

11. Научно-методическая деятельность студентов в процессе изучения атлетической гимнастики.

12. Направленность работы по предметам «Физическая культура» и «Атлетическая гимнастика» в различных образовательных учреждениях.

13. Основы педагогического мастерства, необходимые бакалавру в области физической культуры и спорта.

14. Методические основы для организации и проведения физкультурных мероприятий с учётом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся.

Тема 6. Лыжная подготовка

1. История лыжного спорта.
2. Подготовка лыж к соревнованиям (классические лыжные ходы и коньковый ход).
3. Способы перехода с одного лыжного хода на другой и методика обучения.
4. Организация и методические основы учебного процесса по лыжной подготовке.
5. Развитие физических качеств по лыжной подготовке.
6. Формы организаций занятий по лыжной подготовке со школьниками.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Техника и методика обучения коньковым ходам.

4.3. Комплект вопросов для опроса

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности

1. Когда появился термин «физическая культура»?
2. С чего берет начало организованное физическое воспитание студентов?
3. Что относят к материальным ценностям физической культуры?
4. Что понимается под термином «Физическая рекреация»?
5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, в какое отделение зачисляются?
6. Какие тесты являются обязательными по физической подготовленности студента?
7. В какую систему человека входят связки, суставы, сухожилия?
8. Какой орган человека нуждается больше всего в физической тренировке?
9. От чего зависит эластичность и упругость костей?
10. Что является главным источником энергии в организме?
11. Какова роль образа жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья?
12. Как называется наука, изучающая основы здорового образа жизни?
13. Что не является критерием здоровья человека?

14. Избыточная масса тела увеличивает риск приобретения каких заболеваний?

15. Кому из древних мыслителей принадлежит фраза «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»?

16. Какие факторы играют решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?

17. Какая средняя норма сна для студентов?

18. Для усиленного развития выносливости потребление каких веществ необходимо увеличить в рационе?

19. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?

20. Какое минимальное количество энергии необходимо для сохранения нормальной жизнедеятельности человека (при меньшем количестве энергии могут наступить необратимые негативные последствия)?

21. Какова динамика работоспособности в соответствии с биологическими ритмами?

22. Какие тесты оценивают эмоциональное состояние человека?

23. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга?

24. Какое влияние на организм оказывает работа в «сидячей позе»?

25. Что является субъективным сигналом утомления?

26. Что относится к психорегулирующей тренировке?

27. Нормативы учебной нагрузки студента вуза.

28. За счет чего могут быть ускорены восстановительные процессы в организме человека?

29. На что направлено применение средств специальной физической подготовки?

30. Какие упражнения наиболее эффективны для снижения веса тела?

31. Что понимается под элективной формой учебных занятий в вузе?

32. В какой части занятия целесообразно выполнять упражнения, направленные на разгрузку позвоночника?

33. В силовых упражнениях в чем выражается влияние высокого напряжения мышц-антагонистов?

34. Что является основой процесса физического воспитания?

35. Минимальное число занятий физической культурой, при котором достигается оздоровительный эффект и повышается тренированность организма?

4.4. Контрольныхнормативов(тестов)по освоению навыков, умений,развитиюдвигательныхкачеств для обучающихсяосновной медицинскойгруппыздоровья.

Тема 2. Легкая атлетика.
Контрольные нормативы (тесты) по легкой атлетике и общей физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	4.5	4.7	4.9
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	8.4	8.6	8.8
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	13.2	13.8	14.0
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10			
5	Бег 1000 м (мин.сек)				4.02	4.16	4.31
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	12.00	12.35	13.10
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	14.2	14.6	15.0	12.2	12.5	12.8
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	250	240	230
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	140	130	120

10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	15	12	9
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40			
12	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)				10	7	5
13	Наклон вперед	25	20	15			
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	40	35	30
15	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34	32	30	20	18	16

Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.

Контрольные нормативы (тесты) по гимнастике

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание: на высокойперекладине из виса, кол-вораз(юноши), на низкойперекладинеиз висалежа,кол-вораз (девушки)	12	9	7	18	13-15	6
2	Сгибаниеи разгибание рук вупоре; кол-во раз	40	35	30	12	10	8
3	Подъемтуловища за1мин.изположениялежа руки	55	49	45	42	36	30
4	Прыжки на скакалке надвухногахвтечении1 мин;кол-вораз	140	130	120	140	120	110
5	Комплекс гимнастическихупражнений: двакувыркавперед; один кувырокназад; стойка на лопатках; перекат; мостик изположениялежа; стойканаголове – юноши.	+	+	+	+	+	+

Тема 4. Спортивные игры.

Контрольные нормативы (тесты) по волейболу

№ п/п	Контрольныйнорматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачимяча двумярукаминад головой безограниченияврем ени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
2.	Передачимячаснизунадсобойбезограниченияврем ени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачимяча в парахлюбымспособом, расстояние междуигроками 3 м.; кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя,боковая-6 подач на точность;кол-вораз	5-4	3	2	4	3	2

5.	Метание набивногомяча(медицинболавес-1кг.)изположениясидяногиврозь,3 попытки; в	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения«елочка»в сек.	16	18	20	20	22	23

Контрольные нормативы (тесты) по баскетболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушаяправил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты(кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий(количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии(3 прохода- справа, с центра,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-

Тема 6. Лыжная подготовка.

Контрольные нормативы (тесты) по лыжной подготовке

дистанция	юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
(1км)	…..	….	…..	5.30	6.00	7.00
(2км)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
(3км)	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
(5км)	27.00	29.00	31.00			

Дополнительные контрольные нормативы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	оценка					
			юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег30 м, с	4.5	4.7	4.9	5.0	5.2	5.4
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	7,3	7,7	8,2	8,4	9,3	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	220	210	200	170	160	150
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9-12	5	20	14	7
5	Силовые	Приседание на одной ноге с опорой о стену (правая,левая),кол-во раз	10/10	8/8	6/6	8/8	6/6	5/5