

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Центр образования города Гудермес»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
_____ З.Ш.Терекбаева
Протокол № _____
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по НЭР
_____ Халимова М.И
от 29.08.2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

10-11 класс

2023-2024 учебный год

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»

1.1. Область применения фонда оценочных средств по учебной дисциплине

«Физическая культура»

Фонд оценочных средств (далее ФОС) разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и предназначен для оценки результатов освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает комплект контрольно-оценочных средств (далее КОС) и оценочных материалов для проведения текущего контроля, рубежного и промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета.

1.2. Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь/знать:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

З.1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З. 2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З. 3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

У. 1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У. 2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У. 3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У.4. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
3.1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Подготовить и защитить реферат
3.2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Ведение личного дневника самоконтроля.
3.3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Составить комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
У.1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Подготовить и провести комплексы: утренней гимнастики, физкультурминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики,

	ритмической и атлетической гимнастики.
У. 2. Осуществлять судейство соревнований по волейболу, баскетболу.	задание № 1, 2. Практическое судейство
У.3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Задание № 3
У.4.Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Контрольные нормативы

1.3 Оценка освоения теоретического курса учебной дисциплины

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, оценка результатов теоретических тестов в форме зачетов в конце каждого семестра.

1.5.Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

1. Задания для оценки освоения учебной дисциплины:

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время выполнения каждого задания 10 – 15 мин

Критерии оценки задания №1

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Задание № 1

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

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается,;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. 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.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
- б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) Возобновить ведение мяча;

9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) В сторону кольца соперника;
- б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. 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;

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

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....

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

13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение ___ секунд».

Задание №2

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. 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,

а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

а) Двух партий;

б) Трех партий;

в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков;

б) До 20 очков;

в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается;

б) Не допускается;

в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно;

б) Два;

в) Три;

7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать;

11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

Задание № 3. Методика оценки работоспособности, утомления и усталости

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.
2 - 4 хорошая работоспособность;
5 – 8 удовлетворительная работоспособность;
8 и т. д. плохая работоспособность.

Критерии оценки

оценка «отлично» - задание выполнено полностью;

оценка «хорошо» - небольшие погрешности в выполнении задания;

оценка «удовлетворительно» - задание выполнено не точно, расчет не верен;

оценка «неудовлетворительно» - не владеет методикой определения работоспособности.

**Контрольные задания для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

2. Контрольно измерительные материалы для промежуточной (итоговой) аттестации по учебной дисциплине .

Критерии оценки:

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.

Тема: Легкая атлетика.

1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

2. Длина дистанции марафонского бега равна....

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м;

3. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м;

4. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное отталкивание ногами;

- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища;

7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

8. Определите: какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед – верх;

9. Прямое положение туловища при беге или его наклон назад – бег

«самоварчиком» приводит к:

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;

10. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги;

11. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

13. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

- а) 10м;
- б) 20м;
- в) 15м.

14. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега?

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) беговыми шагами.

15. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

16. Пробегание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

17. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:

- а) упражнения с отягощениями;
- б) пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений.

18. Наиболее частой травмой в легкой атлетике бывает растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) суставов. Определите, какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание повреждение места.

19. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике...

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1- 2 часа после еды.

20. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

21. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований:

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

22. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля за физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

23. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

24. Нельзя проводить тренировку, если...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

25. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?

- а) стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;
- б) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- в) старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

26. Наиболее выгодным в спринтерских дистанциях считается начало бега...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с положения упора присев.

27. К видам легкой атлетике не относятся:

- а) прыжки в длину;
- б) спортивная ходьба;
- в) прыжки через гимнастического коня.

28. Кросс – это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона;
- б) бег по пересеченной местности;
- в) бег с барьерами.

29. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

- а) 600метров;
- б) 400метров;
- в) 300метров.

30. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

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

Тема: Гимнастика, баскетбол

1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

2. Строевые упражнения служат...

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

3. Дистанцией называется...

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному,
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

4. Интервал- это...

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

7. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в

группировке:

- а) медленное выполнение кувырка;
- б) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- в) раннее разгибание ног;
- г) опора кулаками о мат.

8. Определите ошибку при выполнении стойки на лопатках?

- а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

9. Длинный кувырок вперед отличается от короткого...

- а) дальней постановкой рук (70-80см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40см) от носков ног;
- в) группировкой.

10. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

11. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове, руках.

- а) отжимание руками от мата;
- б) прижимание подбородка к груди;
- в) отсутствие группировки.

12. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках:

- а) постановка головы на темя;
- б) неполное разгибание в тазобедренных суставах;
- в) прогибание в пояснице;
- г) ноги прямые, носки оттянуты.

13. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

- а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны;
- б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
- в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

14. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) плечи смещены от точек опоры кистей;
- в) ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам);
- г) ступни на носках.

15. Определите, что неправильно при выполнении стойки на руках?

- а) в стойке голова опущена вниз;
- б) прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч;
- в) махом одной и толчком другой выход в стойку.

16. Определите, какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?

- а) руки и ноги ставятся на одной линии;
- б) выполнение из стойки лицом по направлению движения;
- в) выполнение в вертикальной плоскости;
- г) выполнение не через стойку на руках.

17. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из вися стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является...

- а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
- б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
- в) прижимание подбородка к груди;
- г) слабый мах ногой.

18. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

19. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (Нале-во!) подается одновременно с постановкой на пол...

- а) правой ноги;
- б) левой ноги.

20. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?

- а) один;
- б) полтора шага;
- в) два шага.

21. Выполнение подъема силой из вися начинается с...

- а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- в) подтягивания.

22. Определите ошибку при выполнении на параллельных брусьях

кувырка вперед из седа ноги врозь,

- а) ноги согнуты в коленях, носки ног « на себя»;
- б) хват руками в 20-30см. от бедер;
- в) спина « круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.

23. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении этого элемента,

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) ноги и туловище прямые;
- в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;
- г) подтягивание размахиванием туловища.

24. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;
- б) ловля мяча на прямые руки;
- в) ловля мяча на уровне груди;
- г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

25. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

26. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака.
- г) направлением рывка снизу-вверх.

27. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

28. 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.

29. Определите, 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.

30. 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 щита.

31. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны.

32. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) не менее 1м;
- б) не менее 1,5м;
- в) не менее 2м.

33. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

34. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

35. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- а) продолжить тренировку до конца;
- б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;
- в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

36. Игряя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) в сторону кольца соперника;
- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

37. 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

**38. 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.

Эталон ответов

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