

МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
И ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ТРАНСПОРТА»
(КГБ ПОУ «КМТ»)**

СОГЛАСОВАНО
Председатель МК
общеобразовательных дисциплин
_____ С.И. Шпак
«_____» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
_____ И.В. Журавлева
«_____» _____ 2022 г.

**Методическая разработка тестов
по физической культуре
для освобожденных студентов по состоянию здоровья**

Преподаватель: Зверева Жанна Анатольевна

Владивосток, 2022

Пояснительная записка

На сегодняшний день очень много вопросов задают родители по поводу детей освобожденных от уроков физической культуры. Их, действительно становится всё больше. Особенно после эпидемии гриппа и ОРВИ. Бывают занятия, когда приходишь в зал, а встрюю – меньше половины учеников из группы. Большинство на скамейках – «освобожденные». Согласно, сегодняшних требований, временно освобожденные по медицинским показаниям от физической нагрузки, должны присутствовать на занятиях. С одной стороны, трудно не согласиться. Конечно, раз занятие – то учащийся должен присутствовать на занятии. Хотя бы знать, что изучают.

В идеале, я считаю, что и освобожденный студенты должен находиться в зале в спортивной форме. Пусть не в шортах и майке, как активно занимающиеся учащиеся, но в спортивном костюме и спортивной обуви. Тогда преподаватель вполне может дать ему какое-либо посильное задание: например, осуществлять судейство, помогать проводить тестирование, готовить к занятию и убирать после пары спортивный инвентарь и т.д.

Да и не сложные упражнения студентам, имеющий освобождение от нагрузки после, например, ОРВИ или ангины, вполне может выполнять. К примеру, многие упражнения из арсенала упражнений психофизического воздействия, упражнения на координацию движения, принимать участие в играх на внимание, выполнении упражнений на растягивание и релаксацию.

Базовая часть календарно-тематического планирования преподавателя содержит теоретический материал по «Основам знаний о физической культуре». Оценка по физической культуре выставляются на каждом занятии за любые слагаемые программного материала (усвоение контрольно-двигательного умения, домашнее задание, тесты, рефераты и т.д.).

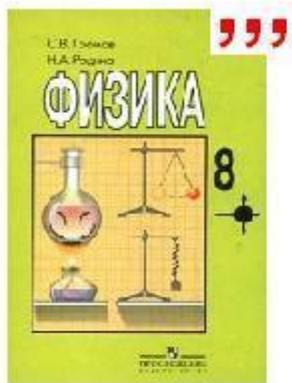
Во всех предметах выставляется оценки на основе двух критериев: знание и умение применить эти знания на практике. По физической культуре осуществляется оценка ТРЕХ критериев: теоретические знания, двигательные умения и навыки, а также физическая подготовленность.

Освобождение учащегося от занятий по физической культуре не освобождает его от прохождения аттестации по предмету. Физическая культура является учебной дисциплиной, для которой предусмотрены как теоретические так и практические занятия. Для детей со специальной группой здоровья имеются нормативы облегченного уровня. *(письмо Министерства образования РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).*

Если студенту не рекомендованы физические нагрузки, преподаватель имеет право предложить ему на этот период пройти теоретическую подготовку (о проведении физических упражнений, по истории спорта, здоровом образе жизни и т.д., уместно подготовить реферат по теоретическому курсу, согласно программе).

РЕБУСЫ

1

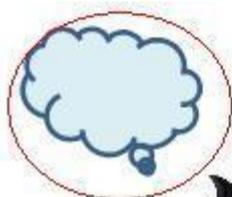


P=K



1325

2



~~**A**~~



Ы

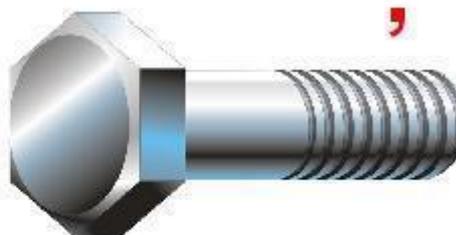


С=Ж

3



321

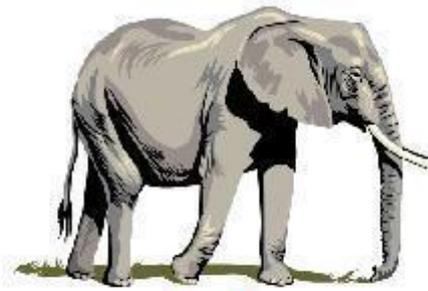


,

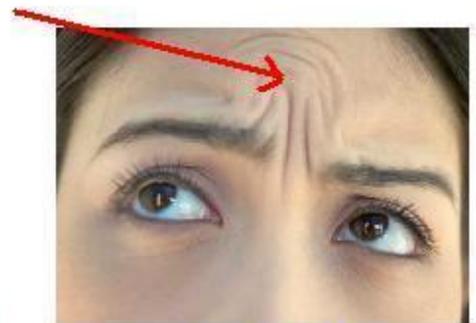
4



5



6

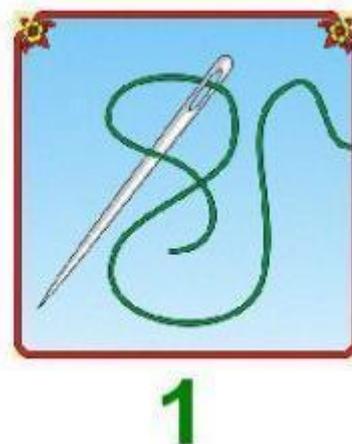


321

Ответы на ребусы

1. Физкультуры. 2. Прыжок. 3. Футбол. 4. каток. 5. Кросс. 6. Волейбол.

Ребусы



2.



3



ИЕ

4.



Ребусы

1. гантели. 2. вратарь. 3. подтягивание.
4. зарядка.

Карточка с заданием № 1

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Вариант ответа может быть только один. Желаю удачи!

1. Занятия, связанные с укреплением здоровья, развитием физических качеств и организацией активного отдыха – это:

1. физическая культура
2. физическое упражнение
3. отдых
4. зарядка

2. Название игры «волейбол» обозначает:

1. мяч над сеткой
2. летающий мяч

3. лёгкий мяч
4. все ответы верны

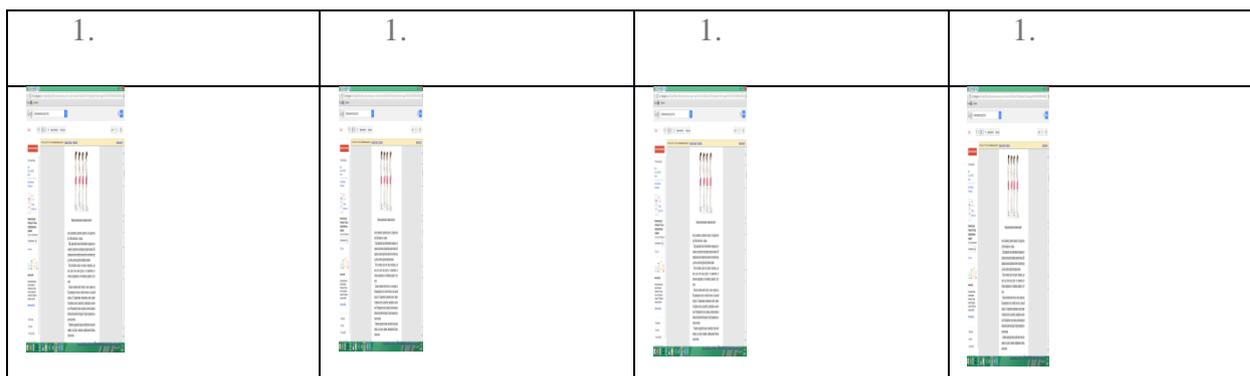
3. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике игры в нападении не относится:

1. подача
2. передача
3. нападающий удар
4. блокирование

4. Кросс – это:

1. бег по пересеченной местности
2. изменение положения частей тела: поднимание рук вверх, сгибание ноги, наклоны головы
3. это перемещение человека с одного места на другое с помощью движений рук, ног, туловища
4. все ответы верны

5. Определите, где изображена правильная осанка:

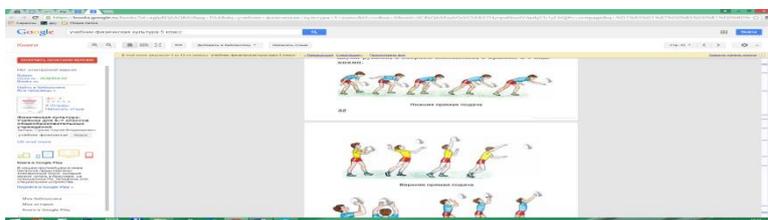


6. Определите, какую стойку принял волейболист:

Одна нога (разноименная сильнейшей руке) стоит впереди другой. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

1. устойчивую стойку
2. основную стойку
3. произвольную стойку
4. неустойчивую стойку

7. Определите вид подачи, изображенной на рисунке.



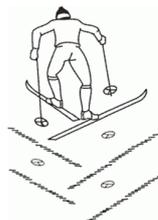
1. нижняя прямая подача
2. верхняя прямая подача
3. боковая подача
4. верхняя прямая в прыжке

8. Определите правильное выполнение дыхания во время бега.

1. вдох выполнять через рот, выдох через нос
2. вдох выполнять через нос, выдох выполнять через нос
3. вдох выполнять через рот, выдох выполнять через рот
4. вдох выполнять через нос, выдох через рот

9. Определите вид подъема, изображенного на рисунке.

1. подъем «елочкой»
2. подъем скользящим шагом
3. подъем «лесенкой»
4. подъем ступающим шагом



10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

1. две команды – «Становись!» и «Марш!»
2. три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
3. две команды – «На старт!» и «Марш!»
4. две команды – «Внимание!» и «Марш!»

11. Отметьте упражнение на оценку гибкости.

1.	1.	1.	1.
			Все ответы верны

12. В древней Греции атлетикой называли все физические упражнения, различая «лёгкую» и «тяжёлую». Что относилось к тяжелой атлетике?

1. кулачный бой
2. бег
3. метание
4. стрельба из лука

13. Рассмотрите олимпийский символ. Определите, что символизируют пять переплетенных колец.



1. количество дней, отведенных на олимпийские игры в Древней Греции
2. единство пяти континентов
3. количество комплектов наград
4. среди ответов нет верного

Эталоны правильных ответов № 1

1. а
2. в
3. д
4. а
5. д
6. а
7. а
8. д
9. а
10. в
11. с
12. а
13. в

Карточка с заданием №2

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Вариант ответа может быть только один. Желаю удачи!

1. Какой спортивный инвентарь используется при выполнении данного упражнения?

1. мяч
2. гантели
3. волан
4. булавы



2. Какой вид спорта является зимним Олимпийским видом спорта?

1. шорт-трек
2. скидзоринг
3. водное поло
4. волейбол

3. Отметьте, что включает в себя физическая культура.

1. занятия физическими упражнениями
2. соблюдение режима дня
3. правильное питание
4. все ответы верны

4. Отметьте, что необходимо делать для улучшения осанки.

1. спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе
2. сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы на спинку стула
3. регулярно укреплять мышцы физическими упражнениями
4. все ответы верны

5. Выполняя физические упражнения важно правильно дышать. Отметьте упражнение, выполняя которое, необходимо делать выдох.

1. приседать
2. разводить руки в стороны
3. прогибаться
4. вставать

6. Определите вид дыхания при выполнении данного упражнения:

Сидя или стоя ладони положи с боков на рёбра. Медленно вдохни, расширяя грудную клетку. Затем выдохни, сжимая рёбра.

1. нижнее дыхание

2. среднее дыхание
3. верхнее дыхание
4. полное дыхание

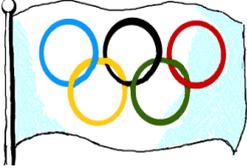
7. Лёва измерял пульс. Он насчитал 12 ударов за 10 секунд. Какой пульс будет у мальчика за 1 минуту?

1. 72 удара
2. 60 ударов
3. 120 ударов
4. определить невозможно

8. Отметьте спортивные метательные снаряды.

1. мяч
2. копье
3. молот
4. все ответы верны

9. Отметьте, где изображена олимпийская эмблема.

1.	1.	1.	1.
			

10. Определите правильное действие бегуна при беге на короткие дистанции по команде судьи «На старт!».

1. принимают положение низкого старта
2. занимают исходное положение для начала бега
3. начинают бег
4. выходят на беговую дорожку

11. Миша участвовал в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега. Он сделал три попытки с разными результатами: 1 попытка – 340; 2 попытка – 361; 3 попытка – 295. Отметьте, какой результат будет учтен.

1. 340
2. 361
3. 295
4. 332

12. Отметьте, как называется данное упражнение.

1. стойка на лопатках
2. мост
3. кувырок назад
4. отжимание

13. Отметьте, какой лыжный ход в классическом стиле относится к попеременному.

1. бесшажный
2. одношажный
3. двухшажный
4. полуконьковый

Эталоны правильных ответов №2

1. **в**
2. **а**
3. **д**
4. **д**
5. **а**
6. **в**
7. **а**
8. **д**
9. **с**
10. **а**
11. **в**
12. **а**
13. **с**

Карточка с заданием № 3

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Вариант ответа может быть только один. Желаю удачи!

1. *Физическая подготовленность характеризуется.*
 - а. *устойчивостью к стрессу и воздействию внешней среды.*
 - б. *высокими результатами в труде и спорте.*
 - в. *уровнем работоспособности и приобретенным двигательным фондом.*
 - г. *показателями физического развития.*

1. *Оздоровительный эффект физического воспитания достигается на основе ...*
 - а. *формирования двигательных умений и навыков.*
 - б. *совершенствования телосложения.*
 - в. *обеспечения полноценного физического развития.*
 - г. *закаливания и физиотерапевтических процедур.*

1. *Освоение движения следует начинать с...*
 - а. *формирования связей между доминирующими двигательными центрами.*
 - б. *выполнения движения в упрощённой форме и замедленном темпе.*
 - в. *устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.*
 - г. *создания представления об общем смысле осваиваемого движения.*

1. *Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...*
 - а. *обеспечивает ритмичность работы организма.*
 - б. *позволяет правильно планировать дела в течение дня.*
 - в. *изменяется направленность нагрузки на центральную нервную систему.*
 - г. *позволяет избежать неоправданных физических напряжений.*

1. *Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...*
 - а. *подвижных игр.*
 - б. *прыжков вверх с места.*
 - в. *прыжков в глубину.*
 - г. *скоростно-силовых упражнений.*

1. *Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?*
 - а. *Спорт - это соревновательная деятельность.*
 - б. *Спорт - неотъемлемая часть физической культуры.*
 - в. *Спорт - это соревновательная деятельность и подготовка к ней.*

г. Спорт - соблюдение определенных правил поведения.

1. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть ...

а. тренировкой. б. подготовкой.

в. гипердинамией. г. стимуляцией.

Эталоны ответов №3

1. В

2. в

3. г

4. а

5. а

6. б

7. а

Карточка с заданием № 4

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Вариант ответа может быть только один. Желаю удачи!

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3) регулярно заниматься физическими упражнениями

4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1) 5-10 мин.

2) 30-45 мин

3) 1-2 часа

4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

2. Метание, лазание по канту.

3. Бег, прыжки

4. Прыжки в высоту

4. Сколько игроков входит в состав команды по баскетболу?

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

5. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1) бег
- 2) ведения
- 3) ходьба
- 4) прыжки

6. С низкого старта бегают:

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние дистанции;
- 3) на длинные дистанции;
- 4) кроссы.

Эталоны правильных ответов № 4

1-3

2- 2

3-1

4-3

5-2

6-1

Карточка № 5

Филворд

И	М	С	Ь	Б	А	В	А	Н	М	Х	А	А
Г	Н	Т	Л	П	Л	А	Е	И	А	А	Т	К
С	А	Р	Е	Т	Е	Н	Л	О	Т	Ш	Л	И
Т	И	К	А	С	И	Н	Т	Н	Ы	Д	Е	Т
Й	К	И	Х	О	Б	И	А	Ф	Е	З	Ю	Д
А	И	Д	О	К				Т	Х	Е	К	О
Ш	К	Ф	Е	К				О	Н	И	А	Р
А	Ш	Ь	Й	Ф				В	А	Е	Т	А
Г	О	Л	И	Р	Й	Л	С	К	Л	О	Б	Д
О	Б	Ф	С	Т	А	Г	Р	О	Б	Г	А	Н
Л	Т	У	К	С	И	Н	Е	Г	С	Т	Б	Ь
И	К	Б	О	Л	И	К	С	Б	И	Р	А	Р
К	Д	Р	Я	Ь	Б	В	О	Ш	Д	А	Б	О

Виды спорта

Айкидо	Биатлон	Гольф	Шахматы
Стрельба	Борьба	Теннис	Бокс
Хоккей	Шашки	Гандбол	Гимнастика
Атлетика	Плавание	Фристайл	Футбол
Дартс	Дзюдо	Фехтование	Карате
Регби	Кикбоксинг	Бильярд	Сквош

Карточка с заданием № 6

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Ответ может быть только один. Желаю удачи!

Тестовые вопросы по физической культуре

1. **Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):**

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

1. **К показателям физической подготовленности относятся:**

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

1. **Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

1. **Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

1. **Что понимается под закаливанием:**

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

1. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

1. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

1. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

1. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

1. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

- 1-в
- 2-а
- 3-в
- 4-б
- 5-б
- 6-г
- 7-а
- 8-а
- 9-а
- 10-а

Карточка с заданием № 7

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Ответ может быть только один. Желаю удачи!

1. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

1. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

1. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

1. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

1. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

1. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

1. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

1. Физическая подготовленность характеризуется.

- а. устойчивостью к стрессу и воздействию внешней среды.*
- б. высокими результатами в труде и спорте.*
- в. уровнем работоспособности и приобретенным двигательным фондом.*
- г. показателями физического развития.*

1. Оздоровительный эффект физического воспитания достигается на основе ...

- а. формирования двигательных умений и навыков.*

- б. совершенствования телосложения.*
- в. обеспечения полноценного физического развития.*
- г. закаливания и физиотерапевтических процедур.*

Ответы на тестовые вопросы № 7

- 1. б
- 2. в
- 3. В
- 4. а
- 5. в
- 6. а
- 7. а
- 8. А
- 9. в
- 10. в

Карточка с заданием № 8

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Ответ может быть только один. Желаю удачи!

- 1. *Физическая подготовленность характеризуется.*
 - а. устойчивостью к стрессу и воздействию внешней среды.*
 - б. высокими результатами в труде и спорте.*
 - в. уровнем работоспособности и приобретенным двигательным фондом.*
 - г. показателями физического развития.*

- 1. *Оздоровительный эффект физического воспитания достигается на основе ...*
 - а. формирования двигательных умений и навыков.*
 - б. совершенствования телосложения.*
 - в. обеспечения полноценного физического развития.*
 - г. закаливания и физиотерапевтических процедур.*

1. *Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...*
- а. количеством повторений двигательных действий.*
 - б. утомлением, возникающим в результате их выполнения.*
 - в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.*
 - г. продолжительностью выполнения двигательных действий.*

1. *Освоение движения следует начинать с ...*
- а. формирования связей между доминирующими двигательными центрами.*
 - б. выполнения движения в упрощённой форме и замедленном темпе.*
 - в. устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.*
 - г. создания представления об общем смысле осваиваемого движения.*

1. *Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...*
- а. обеспечивает ритмичность работы организма.*
 - б. позволяет правильно планировать дела в течение дня.*
 - в. изменяется направленность нагрузки на центральную нервную систему.*
 - г. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.*

1. *При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется ...*
- а. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.*
 - б. локально воздействовать на группы мышц, находящиеся ближе к месту жирового отложения.*
 - в. полностью «проработать» одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, активизирующим другую группу мышц.*
 - г. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.*

1. *Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...*
- а. подвижных игр. б. прыжков вверх с места.*
 - в. прыжков в глубину. г. скоростно-силовых упражнений.*

1. *Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?*
- а. Спорт - это соревновательная деятельность.*
 - б. Спорт - неотъемлемая часть физической культуры.*
 - в. Спорт - это соревновательная деятельность и подготовка к ней.*
 - г. Спорт - соблюдение определенных правил поведения.*

1. *Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть ...*

- а. тренировкой. б. подготовкой.
в. гипердинамией. г. стимуляцией.*

1. **Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):**

- а — спорт;
б — система физического воспитания;
в — физическая культура.

Эталоны ответов № 8

1. В
2. В
3. В
4. Г
5. А
6. Г
7. А
8. Б
9. А
10. В

Карточка с заданием № 9

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Ответ может быть только один. Желаю удачи!

1. **Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):**

- а — спорт;
б — система физического воспитания;
в — физическая культура.

1. **К показателям физической подготовленности относятся:**

- а — сила, быстрота, выносливость;

- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
в — артериальное давление, пульс;
г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

1. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
б — 4 года;
в — 2 года;
г — 3 года.

4. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г — укрепление здоровья.

5. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
б — 17-18 годам;
в — 19-20 годам;
г — 22-25 годам.

6. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

7. Быстрота — это:

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
б — способность человека быстро набирать скорость;
в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

8. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

9. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

10. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

11. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

12. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

13. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

1. В
2. А
3. Б
4. Б
5. Г
6. А
7. А
8. А
9. Б
10. Б
11. В
12. В
13. А

Карточка с заданием № 10

Тема: Баскетбол

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Ответ может быть только один. Желаю удачи!

1. Каждая команда в баскетболе, должна состоять не более, чем из:

- а) 9 игроков
- б) 12 игроков
- в) 13 игроков

2. Функции тренера может выполнять -

- а) запасной игрок
- б) врач
- в) родитель одного из игроков

3. Игра в баскетболе, состоит из-

- а) 2-х периодов по 20 минут
- б) 4-х периодов по 10 минут
- в) 4-х периодов по 15 минут

4. При ничейном счёте в игре-

- а) игра заканчивается
- б) продлевается на дополнительный период 10 минут
- в) продлевается на дополнительный период 5 минут

5. В баскетболе мячом играют -

- а) только руками
- б) руками и ногами

в) любой частью тела

6. В баскетболе разрешается -

а) бежать с мячом в руках

б) бить по мячу ногой

в) вести мяч с изменением направления движения

7. В баскетболе не разрешается -

а) случайное касание ногой

б) перекатываться с мячом

в) лежать с мячом

8. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается -

а) 1 очко

б) 2 очка

в) 3 очка

9. Если игрок умышленно забрасывает мяч в свою корзину, то -

а) это является нарушением

б) засчитывается попадание

в) разыгрывается спорный мяч

10. После штрафных бросков за технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол вбрасывание производится -

а) из-за лицевой линии

б) из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии

в) из-за боковой линии на уровне штрафной линии

11. После персонального фол вбрасывание производится из-за пределов игровой площадки

а) с места, ближайшего к тому, где произошел фол

б) из-за боковой или лицевой линий

в) с любого места

12. Тайм-аут длится -

а) 30сек

б) 1мин

в) 2мин

13. При ведении мяча не разрешается -

а) двойное ведение

б) ведение двумя руками по очереди

в) ведение мяча после касания мяча соперником

14. С мячом в руках нельзя выполнять -

а) прыжки

б) вышагивания

в) вращения мяча вокруг себя

15. Плотнoопекаемый игрок может удерживать мяч в руках не более-

а) 5сек

б) 10сек

в) 15сек

Эталоны ответов № 10

1. Б

2. А

3. Б

4. В

5. А

6. В

7. Б

8. А

9. А

10. Б

11. А

12. Б

13. А

14. А

15. А

Карточка с заданием № 11

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Ответ может быть только один. Желаю удачи!

1. Что составляет скелет туловища?

А) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость и 2 лопатки

Б) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость, 2 тазовые и бедренные кости

В) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость

Г) позвоночный столб, 14 пар ребер, грудная кость

1. Центральная нервная система образована:

А) нервами, отходящими от головного и спинного мозга

Б) головным и спинным мозгом

В) головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него

Г) промежуточным средним, продолговатым мозгом

1. В каком возрасте формируются основные структуры центральной нервной системы?

- А) 17 лет
- Б) 4 года
- В) 7 лет
- Г) 12 лет

1. Восприятие – это :

- А) познание сущности и закономерностей объектов и явлений с помощью мысленных операций
- Б) отражение в сознании человека предметов или явлений
- В) направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие
- Г) сохранение и воспроизведение человеком образов, мыслей, движений

5. Какие виды памяти используются при обучении двигательным действиям?

- А) зрительная, слуховая, рефлексорная
- Б) зрительная, слуховая, двигательная
- В) зрительная, рефлексорная, двигательная
- Г) слуховая, рефлексорная, двигательная

6. Выберите неправильное высказывание:

- А) главное назначение одежды и обуви состоит в том, чтобы защитить тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- Б) ткани спортивной одежды должны обладать хорошей воздухопроницаемостью, хорошо пропускать влагу
- В) спортивная обувь должна надежно защищать ноги от повреждений, загрязнений и охлаждения, быть удобной, свободной, легкой, красивой и соответствовать размеру ног
- Г) обувь должна полностью соответствовать всем индивидуальным особенностям строения стопы

1. Выберите правильное утверждение:

- А) при отморожении в месте, где кожа отекает и приняла красно-синюшный оттенок, ее нужно срочно растереть
- Б) при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза
- В) при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать холод
- Г) при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и грудь

1. В каком возрасте у мальчиков наиболее существенно улучшаются показатели силовых и скоростно-силовых способностей?

- А) 9-11 лет
- Б) 12-14 лет

В) 13-15 лет

Г) 14-16 лет

1. Где и когда прошли XXII летние Олимпийские игры?

А) Монреаль, 1976г.

Б) Сеул, 1988г.

В) Лос-Анджелес, 1984г.

Г) Москва, 1980г.

1. В какой стране пройдут XXII зимние Олимпийские игры в 2014г.?

А) США

Б) Россия

В) Канада

Г) Норвегия

11. До сколько очков в волейболе продолжается игра в решающей партии?

А) до 20 очков

Б) до 25 очков

В) до 8 очков

Г) до 15 очков

12. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?

А) упражнение с гантелями

Б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

В) подтягивание в висе

Г) мост из положения лежа на спине

13. Королева спорта – это:

А) гимнастика

Б) легкая атлетика

В) футбол

Г) плавание

14. На какие фазы делится дистанция спринтерского бега?

А) старт, бег по дистанции, финиширование

Б) старт, стартовый разгон, ускорение, финиширование

В) стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Г) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

15. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

А) разбег, переход через планку, приземление

Б) отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление

В) отталкивание, переход через планку, приземление

Г) разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

16. Какова цель утренней гимнастики?

А) закаливание организма

Б) снижение переизбытка энергии

В) ускорение полного пробуждения организма

Г) приятное времяпровождение

17. Какая последовательность упражнений рекомендуется при выполнении комплекса утренней гимнастики?

А) прыжки или бег, успокаивающие упражнения, потягивание, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц плечевого пояса

Б) успокаивающие упражнения, потягивание, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц плечевого пояса, прыжки или бег

В) потягивание, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц плечевого пояса, прыжки или бег, успокаивающие упражнения

Г) потягивание, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, прыжки или бег, успокаивающие упражнения

Эталоны ответов № 11

1. В

2. Б

3. В

4. Б

5. Б

6. Б

7. Б

8. В

9. Г

10. Б

11. Г

12. Г

13. Б

14. Г

15. Г

16. В

17. Г

Карточка с заданием № 12

На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Вариант ответа может быть только один. Желаю удачи!

1. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а) Нападении;
- б) защите;
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии.

2. Сущность соревновательного метода состоит:

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
- б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
- в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

3. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
- б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

4. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

5. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности.

6. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) «На старт! Внимание! Марш!»
- б) «На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

7. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

8. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

Эталоны ответов № 12

- 1. Б
- 2. Б
- 3. Б
- 4. А
- 5. В
- 6. Б
- 7. Б
- 8. В
- 9. Б

Карточка с заданием № 13

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.

Карточка с заданием № 14

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?

Карточка с заданием № 15

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Карточка с заданием № 16

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
3. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

Карточка с заданием № 17

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?

3. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.

Карточка с заданием № 18

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контроль за физической нагрузкой).
3. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

Карточка с заданием № 19

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Основные способы плавания.
2. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела?
3. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.

Карточка с заданием № 20

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Понятие физического качества «сила».
2. Меры предосторожности, исключаящие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
3. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.

Карточка с заданием № 21

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?
3. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.

Карточка с заданием № 22

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Понятие «физическая нагрузка».
2. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

Карточка с заданием № 23

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Ответ может быть только один. Желаю удачи!

1. В древности подростки, подражая взрослым, осваивали жизненно необходимые навыки и совершенствовали свои физические качества. Так возникли ...

- а. системы физического воспитания. б. соревнования.*
- в. физические упражнения. г. методы физического воспитания.*

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...

- а. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.*
- б. во время занятий выполняются упражнения, содействующие развитию физических качеств.*
- в. достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к повышению работоспособности.*
- г. человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший объем работы.*

3. Основой методике воспитания физических качеств является ...

- а. выполнение физических упражнений.*
- б. возрастная адекватность нагрузки.*
- в. обучение двигательным действиям.*
- г. постепенное повышение силы воздействия.*

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию ...

- а. быстроты реакции. б. техники движений.*
- в. скоростной силы. г. координации движений.*

5. Непрерывность физического воспитания обусловлена ...

- а. разнообразием форм занятий.*
- б. сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.*
- в. особенностями построения урочных форм занятий.*
- г. взаимодействием эффектов занятий.*

Эталоны ответов № 23

1. В
2. В
3. Г
4. А,Г
5. Г

Карточка с заданием № 24

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?

Карточка с заданием № 25

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Чем характеризуется здоровый досуг?
2. Как сформировать правильную осанку?
3. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

Карточка с заданием № 26

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
2. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
3. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?

Карточка с заданием № 27

На листе бумаги напишите свою фамилию и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Ответ может быть только один. Желаю удачи!

1. Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает:

1. систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения
2. организацию активного отдыха
3. здоровый образ жизни
4. занятия, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

2. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют различные группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой. К скоростно-силовым видам не относится:

1. спринтерский бег
2. прыжки
3. метание
4. лыжные гонки

3. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике игры в нападении не относится:

1. подача
2. передача
3. нападающий удар
4. блокирование

4. Определите, что не относится к профилактическим мерам предупреждения плоскостопия.

1. не носить тесную обувь
2. не носить обувь на плоской подошве
3. высота каблука должна быть более 4 см
4. ходить босиком по галечнику

5. Определите, какую стойку принял волейболист:

Одна нога (разноименная сильнейшей руке) стоит впереди другой. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

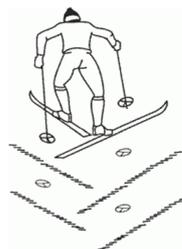
1. устойчивую стойку
2. основную стойку
3. произвольную стойку
4. неустойчивую стойку

6. Определите правильное выполнение дыхания во время бега.

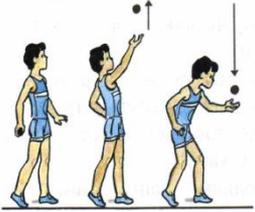
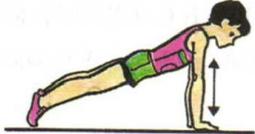
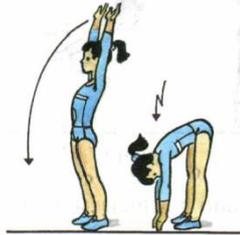
1. вдох выполнять через рот, выдох через нос
2. вдох выполнять через нос, выдох выполнять через нос
3. вдох выполнять через рот, выдох выполнять через рот
4. вдох выполнять через нос, выдох через рот

7. Определите вид подъема, изображенного на рисунке.

1. подъем «елочкой»
2. подъем скользящим шагом
3. подъем «лесенкой»
4. подъем ступающим шагом



8. Отметьте упражнение на оценку гибкости.

1.	1.	1.	1.
			Все ответы верны

9. В древней Греции атлетикой называли все физические упражнения, различая «лёгкую» и «тяжёлую». Что относилось к тяжелой атлетике?

1. бег
2. метание
3. кулачный бой
4. стрельба из лука

10. Определите, что обозначает данный жест судьи по баскетболу.

Быстрое разведение рук

1. попытка трёхочкового броска
2. успешный трехочковый бросок
3. очки не считать, игровое действие отменяется
4. включение игрового времени

11. Отметьте верное утверждение.

1. Физическая нагрузка (тренировочная нагрузка) - это степень воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Интенсивность - это объём нагрузки, выполненный в единицу времени.
3. Координационные способности - это умения точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени.
4. Все утверждения верны.

Эталоны правильных ответов Карточка № 27

1. А
2. Д
3. Д
4. С
5. А

6. Д
7. А
8. С
9. С
10. С
11. Д