

Министерство образования и науки Пермского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский колледж предпринимательства и сервиса»

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
38.02.08 Торговое дело

Разработчик:

Двинянинова И.Н., преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрены на заседании ЦМК

«16» ноября 2023 г.      Протокол № 4

Утверждены      «16» ноября 2023 г.

Заместитель директора

  
\_\_\_\_\_

Г.В. Айзенштат

г. Пермь, 2023

## ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### 1. Общие положения

#### 1.1. Область применения оценочных материалов:

Оценочные материалы предназначены для оценки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура способствует формированию следующих компетенций:

*общие:*

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З1 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основ здорового образа жизни;

З3 условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З4 средств профилактики перенапряжения;

З5 стандартов антикоррупционного поведения.

#### 1.4. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Результаты промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура выставляются на основании результатов текущего контроля успеваемости как среднее арифметическое значение.

**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. Пробежание 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) пробежание 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;

**31. Эстафетный бег бывает:**

- а) 4х100м, 4х400м;
- б) 4х300м, 4х500м;
- в) 2х100м, 2х400м.

**32. Вес мяча для метания равен:**

- а) 50грамм;
- б) 200грамм;
- в) 150грамм.

**33. Бегун, допустивший фальстарт в беге на 100метров:**

- а) предупреждается;
- б) бежит вне зачета;
- в) снимается с соревнований.

**34. Определите: какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?**

- а) 100м, 200м;
- б) 500м, 1000м;
- в) 400м, 800м.

**35. Стипель чез – это вид бега, который проводится:**

- а) по улицам города;
- б) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;

в) в естественных условиях.

**36. Способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения её эффективности, это...**

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) ловкость.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития выносливости:**

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье;
- г) спортивные игры.

**38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) во время выпрыгивания вверх с места;
- в) во время скоростно-силовых упражнений;
- г) во время прыжков в длину.

**39. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени...**

- а) ловкость;
- б) выносливость;
- в) быстрота.

**40. Число движений в единицу времени, характеризует...**

- а) темп движения;
- б) ритм движения;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) сложная двигательная реакция.

## 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
- 31. а
- 32. в
- 33. в
- 34. б
- 35. б
- 36. б
- 37. б
- 38. б
- 39. в
- 40. а

**Инструкция:** время выполнения - 40 минут, выбрать один из представленных вариантов ответов.

**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 виса 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) брусках;
- 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 виса 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. Играя 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.

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

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

**40. 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.

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
- 31. в
- 9. а
- 32. а
- 10. б
- 33. а
- 11. в
- 34. в
- 12. г
- 35. в
- 13. а
- 36. б
- 14. в
- 37. в
- 15. а
- 38. в
- 16. г
- 39. б
- 17. а
- 40. в
- 18. в
- 19. б

20. б

21. в

22. а

23. г

**Инструкция:** время выполнения - 40 минут, выбрать один из представленных вариантов ответов.

**Тема:** Лыжная подготовка, волейбол

**1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

**2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?**

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ног;
- г) в работе рук.

**3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ног.

**4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;
- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг;

**5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...**

- а)  $-4^{\circ}\text{C} \dots - 7^{\circ}\text{C}$ ;
- б)  $-10^{\circ}\text{C} \dots - 12^{\circ}\text{C}$ ;
- в)  $-14^{\circ}\text{C} \dots - 16^{\circ}\text{C}$ .

**6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?**

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ног;
- г) Снижению отталкивания рукой.

**7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;
- г) подседание при отталкивании палками.

**8. К попеременным ходам относится...**

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

**9. К одновременным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;

- б) трехшажный ход;
- в) четырехэтажный ход.

**10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...**

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

**11. Выбор способа подъема в гору зависит от...**

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

**12. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°?**

- а) одновременный бесшажный;
- б) одновременный одношажный;
- в) одновременный двухшажный;
- г) попеременный двухшажный.

**13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...**

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

**14. Укажите, какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?**

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.

**15. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:**

1. широкие скользящие шаги;
2. одновременное отталкивание палками;
3. два коротких скользящих шага;
4. сильное отталкивание рукой;
5. попеременное отталкивание палками;
6. наклон туловища вперед;

а) 2, 1, 6; б) 1, 4, 5; в) 3, 5, 6; г) 1, 2, 6.

**16. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:**

- 1) два коротких скользящих шага.
- 2) два широких скользящих шага.
- 3) попеременное отталкивание палками.
- 4) одновременное отталкивание палками.
- 5) наклон туловища вперед с навалом на палки?

а) 1, 4, 5; б) 2, 3, 5; в) 2, 4, 5.

**17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости,**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом;
- г) на параллельных лыжах;

**18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?**

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;

в) глубоко присесть и упасть назад - в сторону, лыжи развернуть поперек склона;

**19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?**

- а) торможение палками сбоку;
- б) глубокий присед;
- в) умышленное падение на бок;
- г) выставление палок кольцами вперед.

**20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,**

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

**21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (повелении) щеки, носа, руки?**

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
- б) растирает кожу варежкой;
- в) растирает кожу снегом;

**22. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?**

- а) гимнастика;
- б) волейбол;
- в) борьба;
- г) лыжные гонки

**23. Укажите, какой ход появился раньше?**

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.

**24. 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.

**25. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?**

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

**26. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками;

**27. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**28. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу;

**29. Какой подачи не существует?**

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

30. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...
- а) одной ногой;
  - б) обеими ногами.
31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:
- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
  - 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
  - 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.
- 32. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**
- а) двух партий;
  - б) трех партий;
  - в) пяти партий.
- 33. 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;
- 34. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**
- а) одно;
  - б) два;
  - в) три;
- 35. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**
- а) подача повторяется;
  - б) игра продолжается;
  - в) подача считается проигранной
- 36. 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;
- 37. Специальная разминка волейболиста включает в себя...**
- а) беговые упражнения;
  - б) упражнения с мячом;
  - в) силовые упражнения.
- 38. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**
- а) 15:13;
  - б) 25:26;
  - в) 27:29.
- 39. Стойка волейболиста помогает игроку...**
- а) быстро переместиться «под мяч»;
  - б) следить за полетом мяча;
  - в) выполнить нападающий удар
- 40. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**
- а) 1, 2, 3;
  - б) 2, 3, 4;
  - в) 3, 4, 5.

## ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. в
2. г
34. б
3. а
35. б
4. б
36. б
5. в
37. б
6. б
38. в
7. а
39. а
8. в
40. б
9. а
10. в
11. а
12. г
13. б
14. б
15. б
16. в
17. б
18. в
19. г
20. в
21. в
22. г
23. б
24. а
25. а
26. в
27. а
28. б
29. б
30. б
31. а
32. в
33. а

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

**1. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым быстрым?**

- а) брасс;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) кроль на спине.

**2. Укажите, какие виды включает в себя плавание как разновидность двигательной деятельности?**

- а) спортивное, прикладное, синхронное, игровое плавание, прыжки в воду.
- б) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание, прыжки в воду;



в) спортивное, прикладное, синхронное, подводное, игровое плавание.

**3. Укажите, как называется «народный» способ плавания, прообраз кроля на груди?**

- а) по «собачьи»;
- б) плавание саженками;
- в) плавание под водой.

**4. Укажите, какие существуют способы спортивного плавания?**

- а) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, под водой;
- б) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй(дельфин).

**5. Отметьте, какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) баттерфляй;
- б) брасс;
- в) кролем на спине.

**5. Отметьте, какой способ спортивного плавания является самым медленным?**

- а) брасс;
- б) кроль на груди;
- в) баттерфляй;
- г) кроль на спине.

**6. Укажите, какие существуют способы старта в плавании?**

- а) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна;
- б) старт прыжком с тумбочки, старт толчком от стенки бассейна, старт с бортика;
- в) старт прыжком с тумбочки.

**7. Отметьте, как выполняют поворот при плавании кролем на груди?**

- а) кувырком вперед;
- б) кувырком назад.

**8. Отметьте, что изучают в плавании, прежде всего — технику способов плавания или технику выполнения поворотов?**

- а) сначала осваивают выполнение поворотов;
- б) сначала осваивают способы плавания, а потом изучают выполнение поворотов;
- в) не имеет значения.

**9. Укажите, с какой стороны лучше всего подплывать к тонущему человеку, чтобы оказать ему помощь?**

- а) лучше подплывать к тонущему спереди;
- б) лучше подплывать к тонущему сзади.

**10. Можно ли пловцу во время прохождения дистанции подтягиваться за какие-либо предметы (например, плавающие канаты, поручни, лестницы и т. п.)?**

- а) пловцу запрещается во время преодоления дистанции подтягиваться за какие-либо предметы;
- б) пловцу разрешается во время преодоления дистанции подтягиваться за любые предметы.

**11. Считается ли нарушением правил соревнований случайное касание пловцом каких-либо предметов?**

- а) нет;
- б) да.

**12. Укажите, для какого способа плавания предусмотрено меньше всего ограничений в правилах соревнований?**

- а) для плавания кролем;
- б) баттерфляем.

**13. Разрешается ли спортсмену-пловцу во время прохождения дистанции отталкиваться от дна бассейна?**

- а) нет;
- б) да.

**14. После какого по счету фальстарта судья-стартер может снять спортсмена с соревнований по плаванию?**

- а) после первого фальстарта;

б) после второго фальстарта.

**15. Может ли участник соревнований по спортивному плаванию переходить с одной дорожки на другую?**

а) может, если не будет создавать помехи другому пловцу ;

б) нет, он должен плыть только по своей дорожке, в противном случае он будет дисквалифицирован.

**16. Укажите , какие приёмы искусственного дыхания применяются для оказания помощи пострадавшему на воде:**

а) «рот в рот», «рот в нос»;

б) декомпрессия;

в) пневмотахометрия.

**17. Под силой, как физическим качеством понимается:**

а) способность постоять за себя;

б) способность поднимать тяжёлые предметы;

в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;

г) способность удерживать своё тело в висе максимально долгое время.

**18. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на ...**

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) гибкость.

**19. Проявление силы в меньшей степени зависит:**

а) от техники выполнения двигательного действия;

б) от волевых усилий;

в) от быстроты реакции;

г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

**20. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

а) увеличение рельефности мышц;

б) повышения уровня функциональных возможностей организма;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстроты рост абсолютной силой.

**21. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:**

а) абсолютной силы;

б) скоростная сила;

в) силовой выносливости;

г) взрывной силы.

**22. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

а) челночного бега;

б) прыжков в глубину;

в) подвижных игр;

г) приседаний со штангой.

**23. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа является:**

а) быстроты рост абсолютной силой;

б) увеличение собственного веса;

в) повышение силовой выносливости;

г) повышение опасности перенапряжения.

**24. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитие силы:**

а) бокс;

б) баскетбол;

в) тяжелая атлетика.

**25. Для увеличения мышечной массы при выполнении силовых упражнений рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**26. Что бы мышечная масса при выполнении силовых упражнений не увеличивалась...**

- а) силовые упражнения должны быть кратковременными и с максимальным сопротивлением;
- б) силовые упражнения необходимо выполнять на тренажерах до отказа;
- в) силовые упражнения с собственным весом должны быть с большим количеством повторений;
- г) силовые упражнения должны выполняться с увеличением сопротивления от повторения к повторению.

**27. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

**28. Может ли вратарь, согласно правилам игры в футбол, принимать участие в матче как полевой игрок:**

- а) да может;
- б) нет не может;
- в) может, но только с разрешения судьи.

**29. Укажите какое количество игроков должно быть в команде, при которой она допускается к игре в футбол:**

- а) 7;
- б) 11;
- в) 10.

**30. Укажите, какое наказание следует, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами.**

- а) ;
- б) ;
- в).

**31. Мяч коснулся судьи, выкатывается в поле, чья команда будет вводить мяч в игру?**

- а) команда, владевшая мячом;
- б) команда, не владевшая мячом;
- в) на усмотрение судьи.

**32. Укажите правильный способ введения мяча в игру из аута:**

- а) двумя руками из-за головы;
- б) одной рукой из-за головы;
- в) верны оба варианта.

**33. Что означает в футболе термин «дриблинг»?**

- а) передача мяча;
- б) ведение мяча;
- в) удар по воротам;
- г) бег с изменением направления.

**34. Игровое время в футболе состоит из...**

- а) двух партий по 20 минут;
- б) из трех периодов по 15 минут;
- в) из двух таймов по 45 минут;

г) из трех сетов без ограничения времени.

**35. Укажите, какое количество желтых карточек может показать судья игроку за игру:**

а) 5;

б) 2;

в) неограниченное количество;

г) 3.

**36. Разновидностью игры в футбол является...**

а) уличный футбол;

б) пляжный футбол;

в) школьный футбол;

г) дворовый футбол.

**37. Может ли вратарь взять мяч в руки после паса своего полевого игрока?**

а) может;

б) не может.

**38. Положение «вне игры» это:**

а) мяч вышел за пределы поля;

б) нападающий находится во вратарской зоне;

в) в момент передачи мяча нападающий находится в зоне противника, опережая защитников.

**39. Что означает красная карточка, показанная игроку судьей**

а) удаление на 2 минуты;

б) предупреждение;

в) удаление игрока и пропуск следующей игры.

**40. Назовите специальную обувь футболистов:**

а) кеды;

б) шиповки;

в) бутсы;

г) борцовки.

**Контрольные нормативы  
1 курс**

Вид упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (м/см.)	2,30	2,20	2,10	1,90	1,75	1,60
Бег 60 м. (сек.)	8,0	8,4	8,8	9,4	9,8	10,2
Тест Купера (12-ти минутный бег) м.	3000	2500	2000	2000	1500	1000
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,0	14,5	16,0	16,5	17,2
Бег 300 м. (сек)	40,0	41,0	42,0	50,0	51,0	52,0
Бег 1000 м. (ю) Бег 500 м. (д) (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00	1,50	2,10	2,30
Бег 3000 м (ю) Бег 2000 м. (д) (мин. сек.)	12,50	13,30	14,00	11,30	12,30	13,30
Метание гранаты (м)	35	30	25	25	20	15
Прыжки через скакалку за 1 мин/раз, - 30 сек/раз	135-70	115-65	100-55	140-75	130-70	110-60
Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой из виса лежа (д), (раз)	12	9	7	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	30	25	20	15	10
Пресс за 1 мин (кол-во раз)	45	40	35	35	30	25
Кросс 3 км (д); 4 км (ю)	Без учета времени					
Зачетная комбинация (б/б) №1, сек	20	25	30	25	30	35
Зачетная комбинация № 2 (техническая подготовка), (сек)	40	50	60	60	70	80
Комплекс упражнений №1 (баллы)	40	30	20	40	30	20
Верхняя передача мяча в парах (взлет мяча не менее 1 м)	30	25	20	20	15	10
Нижняя передача мяча в парах	15	10	5	10	7	4
Прием подачи из зоны 5,6 в зону 2,3 (раз)	5	4	3	4	3	2
Вторая передача из зоны 3 в зоны 4,2 (раз)	5	4	3	4	3	2
Подача мяча в пределы площадки (5 попыток)	5	4	3	4	3	2
Прохождение дистанции на лыжах 3000м (ю); 2000м (д)	25	28	30	15	18	21

Прохождение дистанции на лыжах 5000 м	35	40	45	45	50	55
---------------------------------------	----	----	----	----	----	----

## 2 курс

Вид упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	12,5	13,0	13,5	15,0	15,5	16,2
Бег 3000 м (ю) Бег 2000 м. (д) (мин. сек.)	12,00	12,30	13,00	10,30	11,30	12,30
Метание гранаты (м)	35	30	25	25	20	15
Кросс 3 км (д); 4 км (ю)	Без учета времени					
Верхняя передача мяча в парах (взлет мяча не менее 1 м)	40	30	20	30	20	10
Нижняя передача мяча в парах	20	15	10	15	10	5
Прием подачи из зоны 5,6 в зону 2,3 (раз)	5	4	3	4	3	2
Вторая передача из зоны 3 в зоны 4,2 (раз)	5	4	3	4	3	2
Подача мяча в пределы площадки (5 попыток)	7	6	5	6	5	4
Прохождение дистанции на лыжах 3000м (ю); 2000м (д) (мин)	20	24	28	13	15	18
Прохождение дистанции на лыжах 1000 м (мин)	5	6	7	6	7	8
Прохождение дистанции на лыжах 5000 м	Без учета времени					

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: [для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд. стер. - Москва: Академия, 2020. - 312,

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для использования в учебном процессе образовательными учреждениями среднего профессионального образования по всем специальностям / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа: Профобразование, 2018. - 118 с.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование).

### Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

### Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт: учебник /коллектив авторов, под общ. Ред. С.И.Филимоновой и Л.Б.Андрющенко. –Москва. КНОРУС, 2022-612с

2. Кузнецов В.С. теория и история физической культуры+еППриложение: дополнительные материалы: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва:КНОРУС, 2020-448с. (Среднее профессиональное образование)

3. Матвеев А.Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов: монография/А.Е.Матвеев, З.Х.Низаметдинова, Й.Полшикене.-Москва: РУСАЙНС, 2020-124с.

4. <http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

5. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

6. <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

7. <http://lib.mtuci.ru/libdocs/> - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;

8. <https://www.rsl.ru/> - Российская государственная библиотека (РГБ);

9. <http://nlr.ru/> - Российская национальная библиотека (РНБ);

10. <http://www.gpntb.ru/> - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

11. <https://book.ru> Электронно-библиотечной системе BOOK.ru

12. <https://www.iprbookshop.ru/> - электронная библиотечная система IPRBooks;

13. <https://profspo.ru/> - комплексный электронный образовательный ресурс ПРОФОБРАЗОВАНИЕ;

14. <https://catalog.prosv.ru/category/14> и <https://media.prosv.ru/> - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;
15. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт».