

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»
Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ
Директор
С.А. Махновский
«23» марта 2017 г.

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО
**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий
базовой подготовки**

Магнитогорск, 2017

ОДОБРЕНО

Предметной комиссии
Физической культуры и БЖ
Председатель: Е.А. Киреева
Протокол №7 от 14.03.2017

Методической комиссией МпК
Протокол №4 от 23.03.2017 г.

Разработчик

Е.А. Киреева., преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И.
Носова»

Комплект контрольно-оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине составлен на основе ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «14» мая 2014 г. №519, и рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения.....	5
Паспорт оценочных средств	7
1. Входной контроль	8
2. Текущий контроль	12
2.1 Формы текущего контроля (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) .	12
2.1.1 Тестовый контроль	12
2.1.2 Контрольные работы	15
2.1.3 Реферирование	18
2.1.4 Типовые практико-ориентированные задания.....	22
2.1.5 Контрольные нормативы (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) .	25
2.2 Формы текущего контроля (для студентов основной медицинской группы).....	27
2.2.1 Контрольные нормативы по видам спорта для студентов 2-го курса.....	27
2.2.2 Контрольные нормативы по видам спорта для студентов 3-4-го курса.....	30
3. Промежуточная аттестация.....	34
3.1 Типовые задания промежуточной аттестации (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)	34
3.2 Задания промежуточной аттестации (для студентов, отнесенных к основной медицинской группе).....	36
Приложения.....	37
Текущий контроль (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) .	37
2 курс.....	37
Текущий контроль (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) .	73
3-4 курс	73

Варианты контрольных работ (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) 2 курс.....	109
Варианты контрольных работ (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) 3 курс.....	112
Варианты контрольных работ (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) 4 курс.....	115

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2 - основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и практических умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К *основной медицинской группе* относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К *подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К *специальной медицинской группе* относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ), по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми. Поэтому общий объем двигательной активности и интенсивности физических нагрузок таких обучающихся должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной и подготовительной групп.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его нозологии. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических (с учетом нозологии) знаний, а также с учетом динамики физической подготовленности.

В качестве форм и методов текущего контроля используются контрольные работы, тестирование, реферирование, выполнение типовых практико-ориентированных заданий, выполнение контрольных нормативов (разрешенных, согласно нозологии).

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» в форме зачета, дифференцированного зачета.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Таблица 1

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины*	Контролируемые умения, знания	Контролируемые компетенции	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	3 1, 3 2	ОК 2, ОК 3, ОК 6	<i>Тест входного контроля. Тестовый контроль Контрольные нормативы для основной медицинской группы),</i>	<i>Тесты, рефераты, контрольная работа</i>
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	У 1	ОК 2, ОК 3, ОК 6	<i>Выполнение практико-ориентированных заданий Контрольные нормативы для основной медицинской группы),</i>	<i>Типовые практико-ориентированные задания Контрольные нормативы (для основной медицинской группы), разрешенные по нозологии (для подготовительной и специальной медицинской групп); практические задания</i>
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	У 1, 3 1	ОК 2, ОК 3, ОК 6	<i>Тестовый контроль Контрольные нормативы для основной медицинской группы),</i>	<i>Ведение индивидуального паспорта физического здоровья</i>

1. ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Входной контроль проводится с целью определения готовности обучающихся к освоению учебной дисциплины.

По результатам входного контроля планируется осуществление в дальнейшем дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. При низком уровне знаний проводятся корректирующие курсы, дополнительные занятия, консультации.

Примеры заданий входного контроля (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

1. Дополните фразу:

Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это ...

2. Составьте фразу

- а) характеризует качественное, системное и динамичное новообразование,
- б) отраженное в видах и формах активной
- в) определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство,
- г) физкультурно-спортивной деятельности,
- д) физическая культура личности
- е) здоровом стиле жизни.

3. Установите соответствие:

- 1. Здоровый образ жизни а) понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха.
- 2. Двигательная активность б) типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
- 3. Адаптация в) процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое

4. Общая физическая подготовка
- развитие человека.
г) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

4. Одно из направлений системы физического воспитания, способствующее формированию прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) общеразвивающие упражнения
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка
- г) общая физическая подготовка

5. Где нашли самые ранние свидетельства об игре, напоминающей баскетбол:

- а) у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки
- б) у ацтеков
- в) в Австралии у аборигенов
- г) у славянских народов

6. Установите соответствие между спортивной игрой и количеством игроков, одновременно находящихся на площадке:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. Баскетбол | а) 11 человек |
| 2. Волейбол | б) 5 человек |
| 3. Футбол | в) от 4-х человек |
| 4. Лапта | г) 6 человек |

7. До какого счета играется партия в волейбольном матче?

- а) до 15 очков
- б) до 21 очка
- в) до 25 очков
- г) до 11 очков

8. До какого счета играется партия в настольном теннисе?

- а) до 15 очков
- б) до 21 очка
- в) до 25 очков
- г) до 11 очков

9. Какой спортивный инвентарь требуется спортсмену для игры в бадминтон?

- а) ракетка и мяч
- б) ракетка и волан
- в) кегли и шар

г) бита и мяч

10. Дополните фразу:

Комплекс упражнений выполняемых под музыку; используется в оздоровительных и спортивных целях –

11. Составьте фразу:

- а) бодибилдинг (культуризм),
- б) комплекс упражнений,
- в) силы и объема мышц
- г) направленных на развитие
- д) дословно телостроительство

12. Важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы.

- а) частота сердечных сокращений
- б) внешние признаки утомления
- в) антропометрические данные
- г) систолическое давление

13. Единый комплекс основополагающих принципов олимпийского движения:

- а) Конституция
- б) Олимпизм
- в) Олимпийская хартия
- г) Олимпийская библия

14. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:

- а) 500 своим ступням
- б) 600 своим ступням
- в) 400 своим ступням
- г) 700 своим ступням

15. Как звучит Олимпийский девиз.

- а) Быстрее, выше, сильнее
- б) Пришел, увидел, победил
- в) Пролетарии всех стран соединяйтесь
- г) О, Спорт – ты мир

Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений
--	--

	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Задания входного контроля и критерии оценки (для студентов основной медицинской группы)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
500 м	-	-	-	1.50,0	1.55,0	2.05,0
1000 м	3.35,0	3.50,0	4.05,0			
Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	10	8	6	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	-	-	-	40	35	30

2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по курсу дисциплины. Данный вид контроля должен стимулировать стремление к систематической самостоятельной.

работе по изучению учебной дисциплины, овладению общими компетенциями, позволяет отслеживать положительные и отрицательные результаты и планировать предупреждающие и корректирующие мероприятия

2.1 Формы текущего контроля (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

2.1.1 Тестовый контроль

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Примеры тестовых заданий

1. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей:
 - а) спортивная тренировка
 - б) спортивные соревнования
 - в) уроки физической культуры
 - г) физическое самосовершенствование
 - д) подвижные игры
2. Основу двигательных способностей составляют:
 - а) физические качества
 - б) двигательные навыки
 - в) двигательные умения
 - г) физиологические особенности
 - д) знания, умения и навыки
3. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал:
 - а) сложная двигательная реакция
 - б) простая двигательная реакция
 - в) быстрая двигательная реакция

- г) динамическая двигательная реакция
 - д) локальная двигательная реакция
4. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях:
- а) гибкость
 - б) ловкость
 - в) быстрота
 - г) выносливость
 - д) сила
5. Где нашли самые ранние свидетельства об игре, напоминающей баскетбол?
- а) у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки
 - б) у ацтеков
 - в) В Австралии у аборигенов
 - г) на Центральном континенте
 - д) у славянских народов
6. Какова продолжительность одного периода в баскетболе?
- а) 15 мин
 - б) 20 мин
 - в) 5 мин
 - г) 7 мин
 - д) 10 мин
7. Несоблюдение правил в баскетболе, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения:
- а) нарушение
 - б) финт
 - в) ошибка
 - г) мошенничество
 - д) фол
8. Когда была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?
- а) в 1947 г.
 - б) в 1990 г.
 - в) в 1874 г.
 - г) в 1775 г.
 - д) в 1524 г.
9. Сколько игроков от каждой команды принимают участие в волейбольной партии?
- а) 5 человек
 - б) 7 человек
 - в) 6 человек
 - г) 12 человек
 - д) 4 человек

10. Сколько человек в команде в футзале?
- а) четыре игрока, включая вратаря
 - б) пять игроков, включая вратаря
 - в) шесть игроков, включая вратаря
 - г) семь игроков, включая вратаря
 - д) девять игроков, включая вратаря

Критерии оценки

За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

2.1.2 Контрольные работы

Контрольная работа входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначена для рубежного контроля и оценки умений и знаний обучающихся по программе учебной дисциплины «Физическая культура».

Контрольная работа является наиболее значимым элементом самостоятельной работы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Выполнение контрольной работы помогает лучше изучить основные положения физической культуры как социального явления, здорового образа жизни, подходов к его организации.

При написании контрольной работы обучающиеся изучают значительный теоретический материал; знакомятся с основными понятиями и категориями учебной дисциплины; приобретают навыки работы с литературой; учатся анализировать теоретический материал; выделять главное.

Каждый вариант включает три теоретических вопроса по разным темам учебного курса, чтобы при выполнении контрольной работы студенты могли наиболее полно изучить учебный материал.

Получив свой вариант контрольной работы, вы должны:

1. изучить настоящие методические указания для студентов заочной формы обучения;
2. внимательно ознакомиться с вопросами (теоретическими и практическими) своего варианта;
3. подобрать соответствующие учебно-методические пособия, изданные в колледже, учебную литературу, документы;
4. ознакомиться с подобранной информацией;
5. выполнить задания по теоретическим вопросам, составив, в зависимости от задания, конспект, таблицу, схему, план ответа и др.
6. оформить работу в соответствии с требованиями к оформлению.

Требования к оформлению контрольной работы

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаге формата А4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Ответ на теоретический вопрос следует начинать с нового листа.

Работы выполняются в объеме 10 – 15 страниц печатного текста.

Текст контрольной работы следует выполнять, соблюдая размеры полей: левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, абзацный отступ – 10 мм.

Текст выполняется через 1,5 интервала, основной шрифт Times New Roman, предпочтительный размер шрифта 12-14, цвет – черный. Разрешается использование компьютерных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Страницы должны быть пронумерованы.

Контрольная работа включает в себя следующие разделы:

- титульный лист
- содержание
- введение
- основная часть
- заключение
- список информационных источников
- приложения

Титульный лист является первой страницей работы.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий)

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом контрольной работы.

В конце работы приводится список информационных источников, который должен содержать сведения обо всех источниках, использованных при выполнении работы.. Источники нумеруют арабскими цифрами в порядке их упоминания в контрольной работе либо в алфавитном порядке.

Примеры вопросов и типовых заданий

1. Гибкость, основные методики ее воспитания.
2. «Мертвый» и «живой» мяч (баскетбол).
3. «Фэйр-Плэй» - как соблюдался этот принцип в древности и соблюдается ли он сейчас.
4. Двигательная активность – как она формируется.
5. Баскетбольный мяч. Требования, предъявляемые к мячу.
6. «Ода спорту» (когда и как она написана, кто автор, краткое содержание).
7. Действие на организм тренировок на выносливость.
8. Бодибилдинг. История возникновения и развития бодибилдинга.
9. «Экейхерия» - как соблюдался этот принцип в древности и соблюдается ли он сейчас.
10. Жевательная резинка. Последствия употребления жевательной резинки на занятиях физической культурой.

11. Дисциплины, классификация и уровни соревнований по легкой атлетике.
12. В каких Олимпийских играх участвовали спортсмены дореволюционной России? Кто из них добился наивысшего результата?
13. Здоровье; факторы, влияющие на здоровье человека.
14. Жесты судей (правила соревнований по баскетболу).
15. Девиз, символика и ритуалы Олимпийских игр.

Критерии оценки

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если ответ полный и правильный, работа выполнена в соответствии полученными вопросами, возможна несущественная ошибка.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если ответ неполный или допущено не более двух несущественных ошибок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если работа выполнена не менее чем наполовину, допущена одна существенная ошибка и при этом две-три несущественные.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если работа выполнена меньше чем наполовину или содержит несколько существенных ошибок.

2.1.3 Реферирование

Реферирование входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки умений и знаний обучающихся.

Реферат имеет следующие компоненты:

1. Введение
2. Основная часть (2/3 от всего объема).
3. Заключение, которое может содержать не только выводы, но и предложения по дальнейшей научной разработке выбранного вопроса. Заключение должно быть четким и кратким и не превышать по объему введение (1-2 страницы)
4. Список литературы.
5. Приложение.

Реферат должен быть правильно и аккуратно оформлен, в тексте не должно быть стилистических и грамматических ошибок. Работа выполняется на вертикально расположенных листах. Все страницы реферата, исключая титульный лист, нумеруются арабскими цифрами.

Номер проставляется внизу в центре страницы. Объем реферата в среднем 10 – 15 страниц формата А 4, набранных на компьютере шрифтом Times New Roman, 14 кегль, 1,5 интервал; поля: левое – 3 см., верхнее и нижнее – 2 см., правое 1 см

Темы рефератов

№	Темы рефератов	Тема
1.	Общие положения законодательства по физической культуре.	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.
2.	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений.	
3.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	
4.	Физическая культура личности, ее связь с общей культурой человека.	
5.	Физическое развитие человека, от чего оно зависит, и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки,	

№	Темы рефератов	Тема	
	жизненная емкость легких, динамометрия).		
6.	Физическая работоспособность. Фазы физической работоспособности. Функциональные пробы.	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	
7.	Оценка физического развития и физической подготовленности, занимающихся спортом.		
8.	Сила. Методы развития силы.		
9.	Быстрота. Методы развития быстроты.		
10.	Гибкость. Методы развития гибкости.		
11.	Выносливость. Методы развития выносливости.		
12.	Ловкость. Методы развития ловкости.		
13.	Спортивная ходьба (правила соревнований, история развития).		Тема 2.2. Лёгкая атлетика.
14.	Метания (правила соревнований, история развития).		
15.	Прыжки в высоту (правила соревнований, история развития).		
16.	Прыжки в длину (правила соревнований, история развития).		
17.	Многоборье (правила соревнований, история развития).		
18.	Выдающиеся спортсмены легкоатлеты.		
19.	Выдающиеся российские спортсмены легкоатлеты.		
20.	Нарушения и фолы в баскетболе.	Тема 2.3. Спортивные игры.	
21.	Правила заполнения протокола в баскетболе, подача и оформление заявки.		
22.	Знаменитые баскетболисты мира.		
23.	Знаменитые российские баскетболисты.		
24.	Знаменитые теннисисты (настольный теннис) мира.		
25.	Знаменитые российские теннисисты (настольный теннис).		
26.	Правила соревнований по бадминтону.		
27.	Прославленные бадминтонисты.		
28.	Правила заполнения протокола в волейболе, подача и оформление заявки.		

№	Темы рефератов	Тема
29.	Знаменитые волейболисты мира.	
30.	Примерные комплексы упражнений для совершенствования своей фигуры из практики выдающихся спортсменов.	Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)
31.	Современные тренажеры: классификация и практика их использования.	
32.	Виды аэробики. Общая характеристика основных видов.	Тема 2.4 Аэробика (девушки)
33.	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	
34.	Организация индивидуального режима дня, его значение для здоровья человека.	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов
35.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	
36.	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание	
37.	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	
38.	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	

Критерии оценки

Оценка «отлично» выставляется:

1. Выполнены все требования к написанию и защите реферата:
 - обозначена проблема и обоснована её актуальность;
 - сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция;
 - сформулированы выводы;

- тема раскрыта полностью с опорой на актуальные источники;
- выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

2. Знание обучающимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы по теме реферата; присутствие собственной точки зрения, аргументов и комментариев, выводы.

Оценка «хорошо» выставляется:

1. Мелкие замечания по оформлению реферата;

- неточности в изложении материала;
- отсутствует логическая последовательность в суждениях;
- не выдержан объём реферата;
- имеются упущения в оформлении;
- неполный список литературы.

2. На дополнительные вопросы при защите реферата даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется:

1. Требования к реферату соблюдены неполностью:

- тема освещена лишь частично;
- допущены фактические ошибки в содержании реферата;
- отсутствует вывод.

2. Затруднения в изложении, аргументировании, в ответах на вопросы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется:

1. Требования к реферату соблюдены неполностью:

- содержание материала не соответствует заявленной теме;
- допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод;
- не выдержан объём реферата и не соблюдены внешние требования к оформлению реферата.

2. Затруднения в изложении, отсутствие аргументации, неумение продемонстрировать знания по содержанию, проблеме своей работы, отсутствие ответов на вопросы.

2.1.4 Типовые практико-ориентированные задания

Практические задания входят в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначаются для текущего контроля и оценки умений и знаний обучающихся всех специальностей. Практические задания представлены в индивидуальном паспорте физического здоровья и рабочих тетрадях по дисциплине «Физическая культура».

Пример практического задания

Индекс массы тела (индекс Кетле)

Индекс массы тела предназначен для контроля за влиянием питания на вес (массу) тела человека. Этот индекс лучше, чем многие другие методы, отражает запасы жира в теле человека, и кроме того, для него установлены нижний и верхний пределы, принимаемые за допустимые.

Для вычисления индекса массы тела нужно разделить вес (кг) на рост, выраженный в метрах и помноженный сам на себя:

$$K=M/(H \times H)$$

Где **K** – индекс массы тела, **M** – масса тела (кг), **H** – рост (м).

Нормальные величины индекса массы тела должны укладываться в следующие пределы:

	<i>МУЖЧИНЫ</i>	<i>ЖЕНЩИНЫ</i>
Среднее значение индекса	22	20,3
Минимальное значение	20,1	18,7
Максимальное значение	25,0	23,8
Ожирение	≥30,0	≥28,6

Излишний вес и тем более ожирение является предрасполагающими факторами в развитии атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной систем, сахарного диабета. У женщин с низкими значениями индекса массы тела нередко нарушены менструальный цикл и детородная функция.

Пропорциональность фигуры (П) можно определить так:

$$П=Б/(H+P+Ш)$$

Где **Б** – обхват бедра под ягодичной складкой, **Р** – окружность плеча (руки), **Н** – окружность голени, **Ш** – окружность шеи, **Г** – обхват груди, **Т** – обхват талии.

Следует ориентироваться на следующие показатели:

$$\underline{\text{Для женщин } П = 0,54 - 0,62}$$

$$\underline{\text{Для мужчин } П = 0,46 - 0,52}$$

Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:

$$П = (\text{длина ног} : \text{длина туловища}) \times 100\%$$

$$П = ((\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) : \text{рост сидя}) \times 100\%$$

В норме 40-50%.

Изящество можно определить по формуле:

$$И = (Г - Т) : (2Н - Б)$$

Показатели должны быть примерно такими:

$$\underline{\text{Для женщин } И = 1-4.}$$

$$\underline{\text{Для мужчин } И = \text{меньше } 1}$$

Практическое задание

Выполнить антропометрические измерения и расчеты

№ п/п	Измерение	Величина
1.	Масса тела	
2.	Рост	
3.	Индекс массы тела по Кетле	
4.	Обхват бедра под ягодичной складкой	
5.	Окружность плеча	
6.	Окружность шеи	

7.	Обхват груди	
8.	Обхват талии	
9.	Пропорциональность фигуры	
10.	Изящество	

Выводы по вашей фигуре

Критерии оценки

Зачтено	Незачтено
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

2.1.5 Контрольные нормативы (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

Контрольные нормативы входит в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначена для текущего контроля и оценки умений и знаний обучающихся всех специальностей отнесенных к подготовительной группе.

Техника контрольных нормативов оценивается с учетом допуска обучающихся к выполнению норматива по требованиям сопутствующим нозологии.

Задания

1. Выполнить комплекс ЛФК по своему заболеванию.
2. Выполнить комплекс корригирующей гимнастики.
3. Составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
4. Выполнить комплекс гимнастики для глаз.
5. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
6. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
7. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
8. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Зачтено	Незачтено
Обучающийся умеет: – самостоятельно выполнять практические задания; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	
--	--

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	8	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 30 сек	20	15	7	20	15	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	8	6	4
Терренкур до 3 км	Без учета времени					

2.2 Формы текущего контроля (для студентов основной медицинской группы)

2.2.1 Контрольные нормативы по видам спорта для студентов 2-го курса

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,6	4,8	5,1	5,3	5,5	5,7
60 м	8,0	8,3	8,6	9,5	9,8	10,1
100 м	13,5	13,8	14,1	16,5	16,8	17,1
200 м	28,8	29,3	29,7	35,4	35,8	36,4
400 м	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.18,0	1.23,0	1.28,0
800 м	2.40,0	2.45,0	2.50,0	3.28,5	3.38,5	3.48,0
1000 м	3.30,0	3.45,0	4.00,0	4.27,0	4.40,0	4.50,0
2000 м	-	-	-	11.15,0	11.40,0	12.00,0
3000 м	13.30,0	14.00,0	14.30,0	-	-	-
Ходьба 3 км	17.00,0	17.30,0	18.00,0	19.30,0	20.00,0	20.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,70	4,30	4,10	4,00	3,65	3,15
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,45	1,40	1,22	1,30	1,20	1,10
Кросс 3 км	-	-	-	-	Без учета времени	
Кросс 5 км	Без учета времени		-	-	-	
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	2	4	3	2
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек						

(кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	14	12	10	10	8	6
Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска	1	-	-	1	-	-

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	30	25	20	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	35	30	25	30	25	20
Нижняя передача (над собой)	25	20	15	20	15	10
Передача в парах через сетку	25	20	15	20	15	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	4	3	1	4	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью	14	12	10	12	10	8
тыльной поверхностью	14	12	10	12	10	8
ребром	3	2	1	3	2	1
Подрезка: справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3
Накат: справа	5	4	3	5	4	3
слева	5	4	3	5	4	3

Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3

ШЕЙПИНГ

Уметь: выполнять комплексы упражнений под видеозапись.
Составлять комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	50	45	40	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 5 мин	130	100	80	130	100	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	140	130	120	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	600	500	400	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35	18	15	12
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа	70%	55%	45%	-	-	-

(% от массы тела)						
-------------------	--	--	--	--	--	--

ФУТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,7	6.0	6.2
Удар по мячу на дальность(м)	45	35	30
Жонглирование мячом (количество)	25	20	15
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

2.2.2 Контрольные нормативы по видам спорта для студентов 3-4-го курса

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,6	4,8	5,1	5,3	5,5	5,7
60 м	8,0	8,3	8,6	9,5	9,8	10,1
100 м	13,5	13,8	14,1	16,5	16,8	17,1
200 м	28,8	29,3	29,7	35,4	35,8	36,4
400 м	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.18,0	1.23,0	1.28,0
800 м	2.40,0	2.45,0	2.50,0	3.28,5	3.38,5	3.48,0
1000 м	3.30,0	3.45,0	4.00,0	4.27,0	4.40,0	4.50,0
2000 м	-	-	-	11.15,0	11.40,0	12.00,0
3000 м	13.30,0	14.00,0	14.30,0	-	-	-
Ходьба 3 км	17.00,0	17.30,0	18.00,0	19.30,0	20.00,0	20.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,70	4,30	4,10	4,00	3,65	3,15
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,45	1,40	1,22	1,30	1,20	1,10
Кросс 3 км	-		-	-		Без учета времени
Кросс 5 км	Без учета времени		-	-		-
Прыжки в длину с места (см)	230	225	215	175	165	155

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	9	8	7	8	7	6
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	5	4	2	4	3	2
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	14	12	10	10	8	6
Дальние броски (кол-во попадание из 5 попыток) техника выполнения броска	1	-	-	1	-	-

ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	30	25	20	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	35	30	25	30	25	20
Нижняя передача (над собой)	25	20	15	20	15	10
Передача в парах через сетку	25	20	15	20	15	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	4	3	1	4	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром	14	12	10	12	10	8
	14	12	10	12	10	8
	3	2	1	3	2	1
Подрезка: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Накат: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Подача: по прямой по диагонали	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3

ШЕЙПИНГ

Уметь: выполнять комплексы упражнений под видеозапись.
Составлять комплексы упражнений на отдельные группы мышц.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты, стопы закреплены) кол-во раз за 1 мин	50	45	40	45	40	35
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 5 мин	130	100	80	130	100	70
Прыжки через скакалку						

(кол-во раз в 1 мин)	140	130	120	140	130	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 5 мин)	600	500	400	550	450	350
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35	18	15	12
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	70%	55%	45%	-	-	-

ФУТБОЛ

Контрольное упражнение	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,7	6,0	6,2
Удар по мячу на дальность(м)	45	35	30
Жонглирование мячом (количество)	25	20	15
Удар по мячу ногой на точность с 10 м (число попаданий) из 5 попыток.	4	3	2

3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине, осуществляется по завершении изучения данной дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения. Предметом оценки освоения учебной дисциплины являются умения и знания.

Промежуточная аттестация выставляется за овладение темы, раздела, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: теоретическими знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей.

Промежуточная аттестация может быть выставлена за:

1. овладение двигательными умениями и навыками, сдачу контрольных нормативов, разрешенных с учетом нозологии
2. выполнение тестовых заданий в течение учебного года и контрольной работы по его завершению
3. выполнение практико-ориентированных заданий в течение учебного года и написание реферата
4. выполнение контрольных нормативов.

3.1 Типовые задания промежуточной аттестации (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Зачтено	Незачтено
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Зачтено	Незачтено
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.</p> <p>Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив (разрешенный по нозологии)</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Зачтено	Незачтено
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно подготовить место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности

Зачтено	Незачтено
<p>Исходный показатель соответствует высокому (среднему) уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям стандарта и</p>	<p>Обучающийся не выполняет требований стандарта, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому (среднему) приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени	
---	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

3.2 Задания промежуточной аттестации (для студентов, отнесенных к основной медицинской группе)

№ п/п	Норматив	Оценка	2 курс		3-4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Бег 100 м (сек)	5	13,8	16,8	13,5	16,5
		4	14,1	17,1	13,8	16,8
		3	14,4	17,4	14,1	17,1
2	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	5	45	40	50	45
		4	40	35	45	40
		3	35	30	40	35
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	5	500	430	550	480
		4	450	380	500	430
		3	400	330	450	380
4	Челночный бег 10x10 м (сек)	5	28,0	29,0	27,5	28,5
		4	29,0	30,0	28,5	29,5
		3	30,0	31,50	29,5	30,50
5	Упражнение на гибкость (см)	5	+11	+16	+12	+17
		4	+8	+13	+9	+14
			+6	+8	+7	+9

ПРИЛОЖЕНИЯ

Текущий контроль (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам) 2 курс

Вариант 1

1. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей:
 - а) спортивная тренировка
 - б) спортивные соревнования
 - в) уроки физической культуры
 - г) физическое самосовершенствование
 - д) подвижные игры
2. Основу двигательных способностей составляют:
 - а) физические качества
 - б) двигательные навыки
 - в) двигательные умения
 - г) физиологические особенности
 - д) знания, умения и навыки
3. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал:
 - а) сложная двигательная реакция
 - б) простая двигательная реакция
 - в) быстрая двигательная реакция
 - г) динамическая двигательная реакция
 - д) локальная двигательная реакция
4. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях:
 - а) гибкость
 - б) ловкость
 - в) быстрота
 - г) выносливость
 - д) сила
5. Где нашли самые ранние свидетельства об игре, напоминающей баскетбол?
 - а) у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки
 - б) у ацтеков
 - в) В Австралии у аборигенов
 - г) на Центральном континенте
 - д) у славянских народов

6. Какова продолжительность одного периода в баскетболе?
- а) 15 мин
 - б) 20 мин
 - в) 5 мин
 - г) 7 мин
 - д) 10 мин
7. Несоблюдение правил в баскетболе, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения:
- а) нарушение
 - б) финт
 - в) ошибка
 - г) мошенничество
 - д) фол
8. Когда была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?
- а) в 1947 г.
 - б) в 1990 г.
 - в) в 1874 г.
 - г) в 1775 г.
 - д) в 1524 г.
9. Сколько игроков от каждой команды принимают участие в волейбольной партии?
- а) 5 человек
 - б) 7 человек
 - в) 6 человек
 - г) 12 человек
 - д) 4 человек
10. Сколько человек в команде в футзале?
- а) четыре игрока, включая вратаря
 - б) пять игроков, включая вратаря
 - в) шесть игроков, включая вратаря
 - г) семь игроков, включая вратаря
 - д) девять игроков, включая вратаря
11. На каких дистанциях обязателен низкий старт?
- а) 1000 м включительно
 - б) прыжки в длину
 - в) до 800 м включительно
 - г) до 3000 м включительно
 - д) до 400 м включительно
12. Священное перемирие во время проведения древних Олимпийских игр - ...:
- а) вендетта
 - б) экхерия
 - в) агонетия

- г) буре
 - д) временное затишье
13. Сколько Олимпийских клятв произносится на церемонии открытия Олимпийских игр?
- а) от каждой страны по одной
 - б) две (одна от участников, вторая от судей)
 - в) пять, по количеству континентов
 - г) одну, произносит президент МОК
 - д) одну, произносит мэр города, принимающего Олимпийские игры
14. Сколько президентов МОК было за всю историю современных Олимпийских игр (1986-2009 гг.)?
- а) 8
 - б) 10
 - в) 12
 - г) 4
 - д) 6
15. Кто такой Пьер де Кубертен?
- а) первый олимпийский чемпион
 - б) почетный член МОК
 - в) основатель олимпийских игр современности
 - г) французский князь
 - д) рекордсмен по количеству золотых олимпийских наград

Вариант 2

1. Тренированность характеризуется:
- а) адаптационными возможностями организма
 - б) степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам
 - в) способностью переносить высокие тренировочные нагрузки
 - г) хорошей спортивной формой
 - д) способностью организма быстро восстанавливаться после нагрузки
2. Форму проявления двигательных способностей составляют:
- а) физические качества
 - б) двигательные умения и навыки
 - в) двигательные способности
 - г) врожденные задатки
 - д) физические возможности
3. Процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц:
- а) развитие ловкости
 - б) развитие гибкости

- в) развитие быстроты
 - г) развитие координации
 - д) развитие скорости
4. Какие способности составляют основу ловкости:
- а) двигательные
 - б) силовые
 - в) координационные
 - г) скоростные
 - д) скоростно-силовые
5. Кому принадлежит честь «изобретения» современного баскетбола:
- а) французу Пьеру де Кубертену
 - б) уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту
 - в) Колумбу
 - г) Александру Македонскому
 - д) уроженцу Испании Джону Смиту
6. Если в баскетболе счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, то:
- а) игра продлевается на дополнительный период, продолжительностью 5 м
 - б) засчитывается ничья
 - в) пробивается серия буллитов
 - г) пробиваются штрафные очки
 - д) выигрывает команда, у которой меньше фолов
7. Фол игроку вследствие контакта с игроком команды соперников независимо от того, является мяч «живым» или «мертвым»:
- а) персональный фол
 - б) дисквалифицирующий фол
 - в) обоюдный фол
 - г) технический фол
 - д) индивидуальный фол
8. Расшифруйте ФИВБ:
- а) Международная федерация баскетбола
 - б) Международная федерация волейбола
 - в) Международная федерация велоспорта
 - г) Международная федерация футбола
 - д) Международная федерация гольфа
9. Сколько замен разрешено в волейбольной партии?
- а) столько сколько нужно
 - б) минимум 10
 - в) не более 3-х
 - г) максимум 6
 - д) сколько разрешит судья
10. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:

- а) 5м, 10м, 12м, 15 м
 - б) 30м, 60м
 - в) 1500м, 3000м
 - г) 800м, 1000м
 - д) 100м, 200м, 400м
11. Сколько фальстартов можно допустить в забеге без дисквалификации участников?
- а) один
 - б) два
 - в) три
 - г) четыре
 - д) пять
12. Как называлась организация праздника древних Олимпийских игр?
- а) элланодия
 - б) палестра
 - в) экехерия
 - г) агонотесия
 - д) агония
13. На каких играх впервые появился талисман?
- а) в Москве – мишка
 - б) в Сиднее – Олли, Сид и Милли
 - в) в Афинах - Афина и Апполон
 - г) в Мехико – ягуар
 - д) в Сеуле – тигренок Ходори
14. Где изложены основополагающие принципы современного олимпизма?
- а) в программе Олимпийских игр
 - б) в Олимпийской хартии
 - в) в олимпийской клятве
 - г) в официальных разъяснениях МОК
 - д) в учебнике «Олимпийское движение»
15. Назовите ведущую организацию олимпийского движения?
- а) ООН
 - б) МОК
 - в) ЮНЕСКО
 - г) ЦРУ
 - д) ТМФВ

Вариант 3

1. Комплексный результат физической, технической, тактической и психической подготовки:
- а) спортивная форма
 - б) тренированность

- в) подготовленность
 - г) здоровый человек
 - д) хороший спортсмен
2. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека:
- а) физические качества
 - б) врожденные аномалии
 - в) двигательные способности
 - г) двигательные умения и навыки
 - д) физиологические задатки
3. Наиболее благоприятный период для развития быстроты:
- а) от 3-4 до 6-7 лет
 - б) от 14-15 до 19-20 лет
 - в) от 10 до 20 лет
 - г) от 7-11 до 14-15 лет
 - д) в среднем звене школы
4. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать двигательные задачи:
- а) скоростно-силовые способности
 - б) физиологические способности
 - в) функциональные способности
 - г) двигательно-координационные способности
 - д) силовые способности
5. Когда был проведен первый баскетбольный матч:
- а) 16 марта 1876 г.
 - б) 28 декабря 292 г.
 - в) 21 декабря 1891 г.
 - г) 27 июля 1960 г.
 - д) 13 октября 1768 г.
6. Сколько игроков в основной команде в баскетболе?
- а) шесть человек
 - б) пять человек
 - в) семь человек
 - г) четыре человек
 - д) десять человек
7. Воображаемое пространство, занятое баскетболистом, стоящим на полу и ограниченное – называется?
- а) круг
 - б) цилиндр
 - в) овал
 - г) труба
 - д) плоскость
8. Расшифруйте ФИБА:

- а) Международная федерация баскетбола
 - б) Международная федерация бобслея
 - в) Международная федерация биатлона
 - г) Международная федерация бадминтона
 - д) Международная федерация волейбола
9. Когда волейбольный мяч касается ограничительных линий площадки:
- а) мяч считается в ауте
 - б) мяч переигрывается
 - в) засчитывается спорный мяч
 - г) на усмотрение судьи
 - д) мяч считается «в площадке»
10. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 800м, 1000м
 - б) 100м, 200м, 300м
 - в) 30м, 60м, 100м
 - г) 3000м, 4000м, 10000м
 - д) 42150м
11. Какой участник является окончившим дистанцию:
- а) участник, не пришедший на соревнования
 - б) участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша
 - в) последний
 - г) участник, упавший на финишной черте
 - д) дисквалифицированный
12. Как назывались судьи на древних Олимпийских играх?
- а) арбитры
 - б) агонотеи
 - в) рабдохи
 - г) советчики
 - д) элланодики
13. Какой талисман был на XXII летних Олимпийских играх?
- а) ягуар
 - б) бобр
 - в) медвежонок Миша
 - г) тигренок Ходори
 - д) такса Валди
14. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов?
- а) вольная борьба
 - б) марафонский бег – 42 км 195 м
 - в) стрельба из лука
 - г) поднятие тяжестей

- д) конкур
15. Какие из перечисленных видов спорта не входят в программу Олимпийских игр?
- а) футбол
 - б) хоккей на траве
 - в) шахматы
 - г) керлинг
 - д) чарлидинг

Вариант 4

1. Высшая степень подготовленности спортсмена характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности:
- а) спортивный азарт
 - б) быстрое восстановление
 - в) тренированность
 - г) спортивная форма
 - д) психологическая готовность к соревнованиям
2. Что лежит в основе разного развития двигательных способностей?
- а) генетические особенности
 - б) врожденные анатомические аномалии
 - в) физические способности
 - г) иерархия разных врожденных анато-физиологических задатков
 - д) развитие физических качеств
3. Самое трудно тренируемое физическое качество человека:
- а) гибкость
 - б) выносливость
 - в) сила
 - г) ловкость
 - д) быстрота
4. Когда упражнения направленные на развитие координационных способностей теряют свою эффективность:
- а) после 100 повторений
 - б) если их выполнять периодически
 - в) при больших умственных нагрузках
 - г) при сильном потоотделении
 - д) когда выполняются автоматически
5. Единственное принципиальное важное новшество в современных правилах баскетбола, в отличие от первых:
- а) разрешение пинать мяч
 - б) разрешение толкать соперника
 - в) разрешение вышибать мячом

- г) разрешение «вести» мяч
 - д) изобретение корзины
6. Когда во время игры в баскетбол команды меняются корзинами?
- а) после каждого периода
 - б) когда разрешит главный судья
 - в) перед третьим периодом
 - г) по просьбе тренера
 - д) они не меняются корзинами
7. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него:
- а) толчок
 - б) захват
 - в) блокировка
 - г) остановка
 - д) защита
8. Какого размера игровая волейбольная площадка:
- а) 24x14
 - б) 36x13
 - в) 18x9
 - г) 20x10
 - д) 9x8
9. Введение мяча в игру правым игроком задней линии в волейболе?
- а) подача
 - б) передача
 - в) вбрасывание
 - г) нападающий удар
 - д) пас
10. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 30м, 60м, 100м
 - б) 2000м и более
 - в) 400м, 1500м
 - г) 300м, 800м
 - д) 500м и более
11. Где происходит передача палочки в эстафетном беге:
- а) в любой точке стадиона
 - б) в раздевалке
 - в) в установленной 20-метровой зоне передачи
 - г) когда догонишь партнера по команде
 - д) на вираже
12. Олимпийский совет, который контролировал деятельность элланодиков.
- а) буле
 - б) рада

- в) бурэ
 - г) дума
 - д) МОК
13. Когда было введено современное награждение «золото-серебро-бронза»?
- а) в 1986 г. в Афинах
 - б) в 1928 г. в Амстердаме
 - в) в 1948 г. в Сент-Мориц
 - г) в 1904 г. в Сент-Луисе
 - д) в 1968 г. в Гренобле
14. Олимпийские игры состоят из...
- а) церемонии открытия, соревнований, награждения участников и церемонии закрытия
 - б) соревнований между странами
 - в) предварительных соревнований и финальных соревнований, церемонии награждения
 - г) Игр Олимпиады
 - д) соревнований по летним и зимним видам спорта
15. Что такое «пентатлон»? Назовите состязания, входящие в программу пентатлона?
- а) греческое троеборье: бег, метания, борьба
 - б) греческое пятиборье, бег, прыжки в длину, метание диска, метание копья, борьба
 - в) бег на выносливость
 - г) состязания, включающие элементы борьбы и кулачного боя
 - д) скачки на колесницах

Вариант 5

1. Основное средство спортивной тренировки:
- а) соревнования
 - б) СФП
 - в) урок физической культуры
 - г) УГГ
 - д) физические упражнения
2. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»:
- а) скоростные возможности
 - б) скоростно-силовые задатки
 - в) способность к самопожертвованию
 - г) общая выносливость
 - д) силовые способности

3. Оптимальным возрастом совершенствования гибкости является период:
 - а) с 8 до 14 лет
 - б) до 7 лет
 - в) с 15 до 20 лет
 - г) подростковый возраст
 - д) в любом возрасте
4. Выдающийся педагог 18-19 вв., который выделял роль физических упражнений в подготовке к трудовой деятельности:
 - а) Иоганн Песталоцци (1746-1827)
 - б) Иоганн Севостьян Бах (1685-1750)
 - в) Петр Францевич Лестгафт (1837-1909)
 - г) Владимир Ильич Ленин (1870-1924)
 - д) Бубка Сергей Назарович (1963)
5. Когда была основана Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА)
 - а) в 1832 г.
 - б) в 1891 г.
 - в) в 1952 г.
 - г) в 1896 г.
 - д) в 1932 г.
6. Как официально начинается игра в баскетбол?
 - а) вбрасыванием из-за боковой линии
 - б) по сигналу главного судьи
 - в) вбрасыванием из-за лицевой линии
 - г) спорным броском в центральном круге
 - д) когда команды будут готовы
7. Если фол, был совершен против игрока, который находился в процессе броска и мяч заброшен:
 - а) мяч засчитывается и дается право на 3 штрафных броска
 - б) мяч не засчитывается, пробиваются 2 штрафных броска
 - в) мяч засчитывается и вбрасывается из-за лицевой линии
 - г) мяч засчитывается и дается право на 1 штрафной бросок
 - д) мяч не засчитывается, разыгрывается спорный
8. Какова в волейболе высота сетки для мужчин?
 - а) 145 см
 - б) 220 см
 - в) 200 см
 - г) 243 см
 - д) 225 см
9. Сколько времени дается игроку для подачи в волейболе?
 - а) 5 сек
 - б) 8 сек

- в) 3 сек
 - г) 10 сек
 - д) на усмотрение судьи
10. Все соревнования подразделяются на:
- а) личные
 - б) групповые
 - в) лично-командные
 - г) общие и индивидуальные
 - д) командные
11. В каком случае эстафета проводится по отдельным дорожкам?
- а) в дождь
 - б) во всех случаях
 - в) в эстафете, каждый этап которой длиннее 300 м
 - г) в эстафете, каждый этап которой короче 200 м
 - д) в соревнованиях мирового масштаба
12. Кто поддерживал порядок на празднике древних Олимпийских игр?
- а) стражники
 - б) рабдохи-палочники
 - в) судьи
 - г) рабы-греки
 - д) охранники
13. Спортсмены, занявшие места на современных Олимпийских играх, в индивидуальных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК.
- а) с 1 по 8
 - б) с 1 по 3
 - в) с 1 по 4
 - г) с 1 по 5
 - д) с 1 по 10
14. В каком году, и в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных Олимпийских состязаний?
- а) 1890 г. Лондон
 - б) 1892 г. Рим
 - в) 1894 г. Париж
 - г) 1986г. Афины
 - д) 1990г. Берлин
15. В Древней Греции победителей называли:
- а) олимпиониками
 - б) гимнастами
 - в) элланодики
 - г) чемпионами
 - д) богами

Вариант 6

1. Тренированность спортсмена подразделяют на:
 - а) общую
 - б) хорошую
 - в) плохую
 - г) специальную
 - д) высокую
2. Максимальная сила, проявленная человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела:
 - а) абсолютная сила
 - б) относительная сила
 - в) мышечная сила
 - г) мускульная сила
 - д) силовые возможности
3. По признаку режима работы мышц гибкость делится на:
 - а) общую
 - б) динамическую
 - в) статическую
 - г) большую
 - д) маленькую
4. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности:
 - а) противопожарная физическая подготовка
 - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
 - в) физическая подготовка
 - г) здоровый образ жизни
 - д) полноценная физическая подготовка
5. Когда баскетбол был включен в программу Олимпийских игр?
 - а) в Берлине в 1936 г. на XI Олимпийских играх
 - б) в 776 г. на Олимпийских играх древности
 - в) в Стокгольме в 1912 г. на V Олимпийских играх
 - г) после Великой отечественной войны
 - д) в Мехико в 1968 г. на XV Олимпийских играх
6. Каким может быть мяч в баскетболе?
 - а) круглым или овальным
 - б) резиновым и пластмассовым
 - в) зеленым
 - г) вытянутым
 - д) «живым» и «мертвым»
7. Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из двухочковой зоны неудачен, то:
 - а) дается право на 3 штрафных броска

- б) вбрасывается из-за лицевой линии
 - в) разыгрывается спорный
 - г) дается право на 1 штрафных броска
 - д) дается право на 2 штрафных броска
- 8.** Какова в волейболе высота сетки для женщин?
- а) 224 см
 - б) 220 см
 - в) 245 см
 - г) 230 см
 - д) 150 см
- 9.** Если в волейбольной партии подача, совершенна до свистка судьи, то:
- а) игра продолжается
 - б) подающему засчитывается гол
 - в) не засчитывается и повторяется
 - г) выносится предупреждение
 - д) игрок дисквалифицируется
- 10.** Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:
- а) сахар
 - б) спирт
 - в) антибиотики
 - г) допинг
 - д) анаболики
- 11.** Кто должен поднять эстафетную палочку, в случае ее падения?
- а) участник, которому, палочка попала под ноги
 - б) никто, команда, уронившая палочку, дисквалифицируется
 - в) тренер
 - г) друг
 - д) участник ее уронивший
- 12.** Для тренировок в Древней Греции предназначались:
- а) стадион
 - б) гимнасион
 - в) палестры
 - г) павильоны
 - д) манеж
- 13.** В каком порядке команды выходят на парад церемонии открытия Олимпийских игр?
- а) по греческому алфавиту
 - б) по занятым местам на предыдущей Олимпиаде
 - в) в порядке алфавита страны - организатора
 - г) в порядке английского алфавита
 - д) по континентам

14. Кому из перечисленных людей принадлежит инициатива возрождения Олимпийских игр?
- а) Деметриусу Викеласу (Греция)
 - б) Алексею Бутовскому (Россия)
 - в) Анри де Бейелатуру (Бельгия)
 - г) Пьеру де Кубертену (Франция)
 - д) Хуан Антонио Самаранч (Испания)
15. Американский легкоатлет, один из самых выдающихся за всю историю спорта, девятикратный чемпион Олимпийских игр.
- а) К. Льюс
 - б) Э. Кренцлен
 - в) Дж. Оуэнс
 - г) П. Элвстрем
 - д) А. Ортез

Вариант 7

1. Тренированность, которая приобретает вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности:
- а) общая тренированность
 - б) специальная тренированность
 - в) хорошая тренированность
 - г) спортивная тренированность
 - д) мышечная тренированность
2. Отношение максимальной силы в каком-то движении к собственному весу человека:
- а) силовые способности
 - б) относительная сила
 - в) максимальная сила
 - г) абсолютная сила
 - д) минимальная сила
3. По признаку преимущественного проявления движущихся сил гибкость подразделяют на:
- а) динамическую и статическую
 - б) большую и маленькую
 - в) активную и пассивную
 - г) амплитудную и неамплитудную
 - д) простую и сложную
4. Одно из направлений системы физического воспитания, способствующее формированию прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков:
- а) УГГ
 - б) ОРУ
 - в) ППФП

- г) ОФП
 - д) ЦНС
5. На каких Олимпийских играх состоялся дебют советских баскетболистов?
- а) на XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г.
 - б) на XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 г.
 - в) на XVIII Олимпийских играх в Токио в 1964 г.
 - г) на XIV Олимпийских играх в Лондоне в 1948 г.
 - д) на VIII Олимпийских играх в Париже в 1924 г.
6. Является ли нарушением в баскетболе случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой?
- а) не является
 - б) является
 - в) на усмотрение судьи
 - г) является фолом
 - д) обговаривается в начале игры
7. Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из двухочковой зоны неудачен, то:
- а) дается право на 3 штрафных броска
 - б) вбрасывается из-за лицевой линии
 - в) разыгрывается спорный
 - г) дается право на 1 штрафных броска
 - д) дается право на 2 штрафных броска
8. На сколько антенны должны возвышаться над волейбольной сеткой?
- а) на 1 м
 - б) на 80 см
 - в) на усмотрение судьи
 - г) не менее 0,5 м
 - д) не более 30 см
9. Все действия, в результате которых волейбольный мяч направляется на сторону соперника исключая подачу и блок, считаются:
- а) передачами
 - б) бросками
 - в) скидками
 - г) атакующими ударами
 - д) перебрасыванием
10. Если участник без уважительной причины не является на соревнования по легкой атлетике после выполнения квалификации или на соревнования следующего круга то:
- а) он продолжает соревнования, со штрафными очками
 - б) занимает последнее место
 - в) он дисквалифицируется, а команда получает штрафные очки
 - г) команда дисквалифицируется

- д) он лишается права на личное место в данной дисциплине, а команда очков
11. Какая дистанция считается марафонской?
- а) 42 км 195 м
 - б) 100 км
 - в) 50 км 180 м
 - г) 42 км
 - д) свыше 40 км
12. Для состязаний в Древней Греции предназначались:
- а) манеж, палестры
 - б) стадион и ипподром
 - в) павильон, гимнасион, ипподром
 - г) стадион, ипподром, гимнасион
 - д) гимназия, палестра, священный алтарь
13. Какая команда всегда замыкает парад открытия Олимпийских игр?
- а) команда Греции
 - б) самая большая команда
 - в) самая маленькая команда
 - г) команда - хозяйка
 - д) в порядке алфавита
14. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению зимних Олимпийских игр?
- а) 1916г. Осло
 - б) 1920г. Лейк-Плейсид
 - в) 1924г. Шамони
 - г) 1928г. Сент-Мориц
 - д) 1930г. Скво-Вэли
15. Спортивная игра с мячом и клюшками на естественном поле, в 1900 г. и 1904г. входившая в программу Олимпийских игр.
- а) хоккей на траве
 - б) гольф
 - в) лапта
 - г) бейсбол
 - д) конное поло

Вариант 8

1. Тренированность, которая формируется под воздействием упражнений, общеразвивающего характера:
- а) специальная тренированность
 - б) характерная тренированность
 - в) общая тренированность
 - г) развивающая тренированность
 - д) высокая тренированность

2. Процесс повышения максимально возможного напряжения мышц:
 - а) развитие выносливости
 - б) развитие ловкости
 - в) развитие силы
 - г) развитие гибкости
 - д) развитие координации
3. Активная гибкость проявляется за счет:
 - а) партнера
 - б) маховых движений
 - в) собственного веса
 - г) собственных мышечных усилий человека
 - д) врожденных особенностей
4. Какова цель ППФП?
 - а) подготовка к службе в вооруженных силах РФ
 - б) готовность ко взрослой жизни
 - в) хорошая функциональная готовность всех систем организма
 - г) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности
 - д) профориентация
5. Когда советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами?
 - а) в 1968 г. в Мехико со счетом 60:55
 - б) в 1972 г. в Мюнхене со счетом 51:50
 - в) в 1936 г. в Берлине со счетом 98:70
 - г) в 1964 г. в Инсбруке со счетом 20:18
 - д) в 2000 г. в Сиднее со счетом 77:76
6. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается:
 - а) 2 очка
 - б) 1 очко
 - в) 3 очка
 - г) очки не присваиваются
 - д) 4 очка
7. Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из-за трехочковой линии неудачен, то:
 - а) дается право на 3 штрафных броска
 - б) дается право на 2 штрафных броска
 - в) дается право на 1 штрафных броска
 - г) вбрасывается из-за боковой линии
 - д) разыгрывается спорный
8. Какова цель игры в волейбол?
 - а) как можно дольше продержать мяч в полете
 - б) забить как можно больше голов

- в) направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же атаку соперника
 - г) выполнить нападающий удар
 - д) соблюдая правила выиграть партию
9. Можно ли выполнить атакующий удар непосредственно после подачи соперника?
- а) можно
 - б) в зависимости от ситуации
 - в) только после нижней подачи
 - г) только после планирующей подачи
 - д) нельзя
10. Как определяется очередность выступления участников на соревнованиях по легкой атлетике?
- а) жеребьевкой
 - б) по предыдущим результатам
 - в) статусом
 - г) кто сильнее
 - д) по наличию формы
11. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:
- а) бег
 - б) спортивная ходьба
 - в) полет
 - г) прыжки
 - д) длительный бег
12. В античности древнейшие и самые знаменитые из всех греческих игр:
- а) греческие игры
 - б) Олимпийские игры
 - в) Пелопонесские игры
 - г) Погребальные игры
 - д) Дельфийские игры
13. Как назывались медные статуи Зевса, отлитые на деньги, полученные в виде штрафов с атлетов?
- а) Боги
 - б) Статуи
 - в) Колоннады
 - г) Изваяния
 - д) Заны
14. Как спортсмены выходят на парад закрытия Олимпийских игр?
- а) единой колонной (кто с кем хочет)
 - б) командами по видам спорта
 - в) командами по странам

- г) сначала призеры, а потом все остальные
 - д) командами по континентам
15. Назовите первого чемпиона Олимпийских игр современности, представителя России?
- а) Белозеров
 - б) Г. А. Дюперрон
 - в) Н. А. Панин-Коломенкин
 - г) В. Дегтярев
 - д) В. Попов

Вариант 9

1. Целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований:
- а) общеподготовительные упражнения
 - б) подводящие упражнения
 - в) развивающие упражнения
 - г) избранные соревновательные упражнения
 - д) специальные упражнения
2. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:
- а) от 20 до 50 лет
 - б) от 9-10 до 12-13 лет
 - в) от 24 до 30 лет
 - г) от 13-14 до 17-18 лет
 - д) студенческий
3. Гибкость, которая реализуется в результате взаимодействия мышечных усилий и внешних сил:
- а) активная гибкость
 - б) простая гибкость
 - в) врожденная гибкость
 - г) приобретенная гибкость
 - д) пассивная гибкость
4. Какие виды труда бывают:
- а) женский
 - б) мужской
 - в) умственный
 - г) смешанный
 - д) физический
5. Под руководством, каких тренеров советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами:
- а) А. Волкова и Р Кабирова
 - б) А. Герцена и П. Лестгафта

- в) В Кондрашина и С. Башкина
 - г) О. Румянцевой и Т. Куклачева
 - д) Д. Нейсмита и Я Липсо
6. Сколько времени игрок может оставаться в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует «живой» мяч?
- а) не более 5 сек
 - б) не более 8 сек
 - в) не более 3 сек
 - г) не более 15 сек
 - д) не более 24 сек
7. Ситуация в баскетболе, в которой два соперничающих игрока совершают фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время:
- а) технический фол
 - б) обоюдный фол
 - в) неспортивный фол
 - г) индивидуальный фол
 - д) дисквалифицирующий фол
8. Сколько раз имеет право коснуться мяча в волейболе каждая команда за один розыгрыш?
- а) два
 - б) три
 - в) четыре
 - г) сколько угодно
 - д) обговаривается перед началом игры
9. Как называется специализированный защитный игрок в волейболе?
- а) либеро
 - б) защитник
 - в) любитель
 - г) нападающий
 - д) капитан команды
10. Какую длину должна иметь круговая беговая дорожка для соревнований по легкой атлетике, проводимых на открытом воздухе?
- а) 800 м
 - б) 400 м
 - в) 1000 м
 - г) 460 м
 - д) 200 м
11. Сколько предупреждений требуется для дисквалификации участника соревнований по спортивной ходьбе?
- а) 1 предупреждение, любым судьей
 - б) 2 предупреждения, вынесенных одним и тем же судьей

- в) 3 предупреждения, вынесенных тремя разными судьями
 - г) 1 предупреждение от главного судьи
 - д) на каждом соревновании по-разному
12. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
- а) Геракла
 - б) Кроноса
 - в) Ареса
 - г) Зевса
 - д) Пелопса
13. Кто считается первым победителем на Олимпийских играх древности?
- а) элеец Короб
 - б) Пифагор
 - в) Геракл
 - г) Зевс-Громовержец
 - д) Милон
14. Как называется кодекс спортивной чести?
- а) Олимпийская хартия
 - б) Фэйр Плэй
 - в) свод законов
 - г) экехерия
 - д) Флэш Плэер
15. К каким Олимпийским играм была впервые предложена олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?
- а) 1908г. Лондон
 - б) 1912г. Стокгольм
 - в) 1920г. Антверпен
 - г) 1932г. Лейк-Плейсид
 - д) 1924г. Шамони

Вариант 10

1. Средства спортивной тренировки подразделяются на:
- а) избранные соревновательные упражнения
 - б) специально подготовительные упражнения
 - в) спартакиады
 - г) соревнования
 - д) общеподготовительные упражнения
2. Самыми благоприятными периодами развития силы у девочек и девушек считается возраст:
- а) от 7 до 10 лет
 - б) от 25 до 30-33 лет
 - в) возраст детского сада
 - г) школьный возраст

- д) от 11-12 до 15-16 лет
3. Что является основным средством развития гибкости?
- а) упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой
 - б) силовые упражнения
 - в) упражнения на координацию
 - г) упражнения, выполняемые в парах
 - д) разминка
4. В любом виде труда наблюдается три фазы:
- а) вработываемость
 - б) умственная
 - в) плацебо
 - г) стабильная работоспособность
 - д) снижение работоспособности
5. Когда впервые в программу Олимпийских игр был включен женский баскетбол?
- а) в 2002 г. Солт-Лейк-Сити на XIX Олимпийских играх
 - б) в 1968 г. в Мехико на XIX Олимпийских играх
 - в) в 1924 г. в Париже на VIII Олимпийских играх
 - г) в 1976 г. в Монреале на XXI Олимпийских играх
 - д) в 1980 в Москве на XXII Олимпийских играх
6. Сколько очков засчитывается за мяч, заброшенный из-за шестиметровой дуги?
- а) 1 очко
 - б) в зависимости от ситуации
 - в) 2 очка
 - г) 3 очка
 - д) 4 очка
7. Персональный фол, совершенный игроком, который, по мнению судьи, не пытался правильным образом сыграть в мяч:
- а) технический фол
 - б) индивидуальный фол
 - в) неспортивный фол
 - г) персональный фол
 - д) дисквалифицирующий фол
8. Как в волейболе мяч вводится в игру?
- а) любым способом
 - б) перебрасыванием через сетку
 - в) при помощи подачи
 - г) при помощи нападающего удара
 - д) вбрасыванием
9. Сколько раз либеро может заменять игроков?
- а) не более 10 раз

- б) число замен не ограничено
 - в) 3 раза
 - г) по одному разу каждого
 - д) пять раз
10. На каких дистанциях соревнования по легкой атлетике проводятся по прямой дорожке:
- а) 400 м
 - б) 800 м
 - в) прыжки в длину
 - г) до 110 м с/б включительно
 - д) прыжки в высоту
11. Сколько попыток предоставляется участникам квалификационных соревнований по прыжкам и метаниям?
- а) одна
 - б) шесть
 - в) две
 - г) три
 - д) четыре
12. Один стадион в пересчете на современный метраж?
- а) 192,27 м
 - б) 190 м
 - в) 200 м
 - г) 600 м
 - д) 1 км
13. Кто написал «Оду спорту»?
- а) Сократ
 - б) Пиндаром
 - в) Пьер де Кубертен
 - г) Геродот
 - д) Жан-Жак Руссо
14. Где находится штаб-квартира МОК?
- а) в Лондоне - Англия
 - б) в Лозанне - Швейцария
 - в) в Афинах – Греция
 - г) в Париже – Франция
 - д) в Москве – Россия
15. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?
- а) Азия
 - б) Австралия
 - в) Африка
 - г) Америка
 - д) Европа

Вариант 11

1. Специально подготовительные упражнения подразделяются на:
 - а) подводящие и развивающие
 - б) общие и частные
 - в) корректирующие и специальные
 - г) подготовительные и методические
 - д) развивающие и физические
2. По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на:
 - а) локальные
 - б) общие
 - в) региональные
 - г) тотальные
 - д) местные
3. Сколько раз в неделю нужно заниматься упражнениями на растягивание, чтобы поддерживать уже достигнутый уровень гибкости в суставах:
 - а) ежедневно
 - б) 3 раза в неделю
 - в) 2 раза в день
 - г) 1 раз в неделю
 - д) через день
4. Какова продолжительность периода вработываемости?
 - а) от 0 до 10 мин
 - б) до 30 мин
 - в) до 2 часов
 - г) 1-1,5 часа
 - д) от 10-20 мин до 1 часа
5. Каковы размеры игровой баскетбольной площадки?
 - а) 18x9
 - б) 36x15
 - в) 24x16
 - г) 25x18
 - д) 28x15
6. В течении какого времени плотноопаеваемый игрок должен передать, бросить по кольцу, покатить или повести мяч?
 - а) в течение 8 сек
 - б) в течение 3 сек
 - в) в течение 7 сек
 - г) в течение 10 сек
 - д) в течение 5 сек

7. Игрок, который повторно совершает неспортивный фол, должен быть:
- а) предупрежден
 - б) наказан двумя штрафными очками
 - в) удален до конца периода
 - г) дисквалифицирован
 - д) его команда наказана тремя штрафными бросками
8. По какой системе подсчитывают очки в волейболе?
- а) подача-очко
 - б) нападающий удар-очко
 - в) как договорятся
 - г) каждый розыгрыш - очко
 - д) на усмотрение главного судьи
9. Какой игрок может заменить либеро?
- а) любой
 - б) либеро менять нельзя
 - в) только тот игрок, которого либеро заменял ранее
 - г) только тот, которому разрешит судья
 - д) только тот, которому разрешит тренер
10. В каком направлении происходит движение по стадиону?
- а) влево
 - б) вправо
 - в) вперед
 - г) по часовой стрелке
 - д) против часовой стрелки
11. Сколько времени отводится участнику для выполнения попытки во всех технических видах легкой атлетики?
- а) 2 мин, независимо от уровня соревнований
 - б) в зависимости от категории соревнований
 - в) 2 мин в квалификации, 3 мин в финальных соревнованиях
 - г) всем по 30 секунд
 - д) 1 мин, а в финалах 1,5-5 мин в зависимости от вида и количества оставшихся участников
12. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:
- а) 500 своим ступням
 - б) 600 своим ступням
 - в) 400 своим ступням
 - г) 700 своим ступням
 - д) 200 своим ступням
13. Олимпийский девиз.
- а) Быстрее, выше, сильнее
 - б) Главное в Олимпийских играх не победа, а участие
 - в) Пришел, увидел, победил

- г) Пролетарии всех стран соединяйтесь
 - д) О, Спорт – ты мир
14. По каким причинам не состоялись VI, XII, XIII Олимпийские игры?
- а) из-за гражданской революции
 - б) из-за политических неурядиц
 - в) из-за I и II мировых войн
 - г) из-за межнациональных разногласий
 - д) из-за террористических актов
15. Кто стал первой олимпийской чемпионкой в истории спорта СССР?
- а) Нина Пономарева
 - б) Елизавета Верхошанская
 - в) Нина Думбадзе
 - г) Тамара Пресс
 - д) Лариса Латынина

Вариант 12

1. Способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность:
- а) мотив
 - б) метод
 - в) способ
 - г) средство
 - д) задача
2. Силовые упражнения с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата:
- а) региональные упражнения
 - б) локальные упражнения
 - в) тотальные упражнения
 - г) упражнения общей направленности
 - д) упражнения избирательного характера
3. Процесс повышения уровня работоспособности мышц, то есть возможности максимально длительно напрягаться в статическом и сокращаться в динамическом режимах работы:
- а) развитие силы
 - б) развитие гибкости
 - в) развитие выносливости
 - г) развитие ловкости
 - д) развитие быстроты
4. Какова длительность фазы стабильной работоспособности?
- а) от 0 до 30 мин
 - б) от 2 до 6 часов
 - в) от 3 до 7 часов
 - г) до 10 часов

- д) до 1 часа
5. Какой должна быть высота или расстояние до самого низкого предмета над игровой баскетбольной площадкой?
- а) не менее 7 м
 - б) не менее 5 м
 - в) 10 м
 - г) не менее 3 м
 - д) в зависимости от соревнований
6. В течение, какого времени команда владеющая «живым» мячом в своей тыловой зоне должна перевести мяч в свою передовую зону?
- а) в течение 8 сек
 - б) в течение 5 сек
 - в) в течение 10 сек
 - г) в течение 3 сек
 - д) в течение 15 сек
7. Любое вопиющее неспортивное поведение игрока, запасного, тренера, помощника тренера наказывается:
- а) техническим фолом
 - б) дисквалифицирующим фолом
 - в) двумя штрафными бросками
 - г) тремя штрафными бросками
 - д) проигрышем периода
8. До скольких очков играется партия в волейболе?
- а) до 15
 - б) до 21
 - в) до 11
 - г) до 30
 - д) до 25
9. Год рождения современного футбола, когда появились единые правила?
- а) 1863 г.
 - б) 1900 г.
 - в) 1777 г.
 - г) 1999 г.
 - д) 1654 г.
10. На каких дистанциях в легкой атлетике участники должны бежать до финиша по отдельным дорожкам?
- а) бег до 400 м включительно
 - б) марафон
 - в) спортивная ходьба
 - г) до 800 м включительно
 - д) только на эстафете

11. Какой флаг поднимает судья, если попытка по прыжкам и метаниям засчитывается?
- а) белый
 - б) красный
 - в) России
 - г) черный
 - д) страны, в которой проводятся соревнования
12. В каком году были проведены первые Олимпийские игры?
- а) в 1990 г. н. э.
 - б) в 770 г. н. э.
 - в) в 776 г. до н. э.
 - г) в 600 г. до н. э.
 - д) в 1000 г. до н. э.
13. Олимпийская идея.
- а) Пришел, увидел, победил
 - б) Молодым везде у нас дорога
 - в) Главное в Олимпийских играх не победа, а участие
 - г) В здоровом теле – здоровый дух
 - д) Быстрее, выше, сильнее
14. Какова продолжительность современных летних Олимпийских игр?
- а) не более одного месяца
 - б) не более 15 дней
 - в) не более 2 недель
 - г) 10 дней
 - д) 20 дней
15. Назовите имя атлета, завоевавшего 9 золотых медалей в беге на играх VII, VIII, IX Олимпиад?
- а) Матти Ярвинен
 - б) Джесси Оуэн
 - в) Пааво Нурми
 - г) Ласло Папп
 - д) Юрий Борзаковский

Вариант 13

1. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека:
- а) нравственные качества
 - б) физические возможности
 - в) физические качества
 - г) физиологические задатки
 - д) генетические задатки

2. Силовые упражнения с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп:
 - а) упражнения локального характера
 - б) тотальные упражнения
 - в) упражнения регионального воздействия
 - г) упражнения общего воздействия
 - д) упражнения избирательного воздействия
3. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы:
 - а) анаэробная выносливость
 - б) скоростно-силовая выносливость
 - в) сила
 - г) общая (аэробная) выносливость
 - д) специальная выносливость
4. От чего зависят длительность фаз труда?
 - а) от хорошего обеда
 - б) от зарплаты
 - в) от характера труда
 - г) от начальства
 - д) от нормы выработки
5. На какой высоте должен располагаться верхний край кольца в баскетболе?
 - а) 3,50 м
 - б) 3,05 м
 - в) 2,75 м
 - г) 2,05 м
 - д) 3,00 м
6. Каждый раз когда игрок получает контроль над «живым» мячом, попытка броска по корзине должна быть реализована в течение:
 - а) 1 мин
 - б) 30 сек
 - в) 24 сек
 - г) 1,5 мин
 - д) без учета времени
7. Фолы, не вызванные контактом с соперником:
 - а) обоюдные
 - б) персональные
 - в) технические
 - г) неспортивные
 - д) фолы нападения
8. В случае равного счета в волейбольной партии:
 - а) засчитывается ничья

- б) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка
 - в) игра продолжается до 35 очков
 - г) назначается дополнительное время
 - д) игра продолжается до достижения преимущества в 1 очко
9. Из скольких периодов состоит матч в футзале?
- а) из трех
 - б) из одного
 - в) из четырех
 - г) из двух
 - д) как договорятся
10. Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе?
- а) жеребьевкой
 - б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале
 - в) по итогам предварительных забегов
 - г) по квалификационным результатам
 - д) силой
11. Какие попытки в прыжках и метаниях подлежат измерению и занесению в протокол?
- а) самые дальние
 - б) все засчитанные
 - в) после заступа
 - г) предыдущих соревнований
 - д) лучше квалификационных результатов
12. Кого допускали для участия в древних Олимпийских играх?
- а) всех греков
 - б) всех желающих
 - в) жриц и жрецов
 - г) свободных греков мужчин с незапятнанной репутацией
 - д) незамужних женщин и неженатых мужчин
13. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?
- а) в 1980 г. в Москве
 - б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.
 - в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе
 - г) в 1924 г. в Шамони
 - д) в 1904 г. в Сент-Луисе
14. Кто был первым президентом МОК?
- а) Зигфрид Эдстрем
 - б) Пьер де Кубертен
 - в) Деметриус Викелас
 - г) Хуан Антонио Самаранч
 - д) Эверн Брендэйдж

15. В каком году состоялись олимпийские игры в Москве?
- а) 1976г.
 - б) 1980г.
 - в) 1984г.
 - г) 1988г.
 - д) 1990г.

Вариант 14

1. Естественный ход изменения физических качеств:
- а) физическое воспитание
 - б) прирост
 - в) воспитание физических качеств
 - г) развитие физических качеств
 - д) двигательные навыки
2. Силовые упражнения с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры:
- а) скоростно-силовые упражнения
 - б) упражнения для развития абсолютной силы
 - в) упражнения регионального воздействия
 - г) упражнения локального воздействия
 - д) тотальные или упражнения общего воздействия
3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности:
- а) способность терпеть
 - б) общая выносливость
 - в) аэробная выносливость
 - г) функциональная выносливость
 - д) специальная выносливость
4. Выдающийся педагог 18-19 вв., который выделял роль физических упражнений в подготовке к трудовой деятельности:
- а) Иоганн Песталоцци (1746-1827)
 - б) Иоганн Семенович Бах (1685-1750)
 - в) Петр Францевич Лестгафт (1837-1909)
 - г) Владимир Ильич Ленин (1870-1924)
 - д) Владимир Владимирович Путин (1952-...)
5. Цель каждой команды при игре в баскетбол:
- а) получить как можно больше фолов
 - б) набрать 100 очков
 - в) забросить мяч в корзину соперника
 - г) поиграть в мячик
 - д) реализовать все атаки
6. После, какого персонального фола игрок удаляется с площадки?
- а) после десятого

- б) после пятого
 - в) после шестого
 - г) после седьмого
 - д) после третьего
7. Как наказывается команда за пятый и каждый последующий командный фол?
- а) одним штрафным броском
 - б) мяч переходит к команде соперника
 - в) удалением одного игрока
 - г) двумя штрафными бросками
 - д) тремя штрафными бросками
8. Сколько партий надо выиграть, чтобы команда стала победителем волейбольного матча?
- а) все пять
 - б) четыре
 - в) три
 - г) одну
 - д) две
9. Какова продолжительность каждого периода в футзале?
- а) 10 мин
 - б) 15 мин
 - в) 30 мин
 - г) 5 мин
 - д) 20 мин
10. Как распределяются места по бегу среди участников, не вошедших в финал?
- а) жеребьевкой
 - б) по порядку
 - в) по результатам предшествующих финалу кругов соревнования
 - г) среди них места не распределяются
 - д) по результатам предыдущих соревнований
11. Если участник соревнований по метаниям покинул круг до момента приземления снаряда то попытка:
- а) засчитывается
 - б) не имеет значения
 - в) не засчитывается
 - г) ему начисляются штрафные очки
 - д) ему прибавляются штрафные метры
12. Когда начинались древние Олимпийские игры?
- а) летом
 - б) в день весеннего равноденствия
 - в) в день зимнего солнцестояния
 - г) в день летнего солнцестояния

- д) в первое полнолуние после летнего солнцестояния
13. Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?
- а) 3 (1-2-3 места)
 - б) 2 (1-2 места)
 - в) с 1 по 4 место
 - г) с 1 по 8 место
 - д) только одного победителя
14. Кто является президентом МОК, в настоящее время (2009г.)?
- а) В. В. Путин
 - б) Пьер де Кубертен
 - в) К. А. Андрианов
 - г) Жак Рогг
 - д) Хуан Антонио Самаранч
15. В каком виде спорта стал олимпийским чемпионом Николай Панин-Коломенкин в 1908г. в Лондоне?
- а) лыжные гонки
 - б) спортивная гимнастика
 - в) фигурное катание
 - г) борьба
 - д) легкая атлетика

Вариант 15

1. Активное и направленное воздействие на рост показателей физических качеств:
- а) спортивная тренировка
 - б) развитие физических качеств
 - в) урок физической культуры
 - г) воспитание двигательных умений и навыков
 - д) воспитание физических качеств
2. Какие виды двигательной реакции существуют?
- а) простая и сложная
 - б) быстрая и медленная
 - в) общая и частная
 - г) динамическая и статическая
 - д) специальная и общая
3. Сколько раз в неделю нужно заниматься упражнениями на растягивание, чтобы поддерживать уже достигнутый уровень гибкости в суставах?
- а) ежедневно
 - б) 3 раза в неделю
 - в) 2 раза в день
 - г) 1 раз в неделю

- д) через день
4. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается:
- а) с 14 до 20 лет
 - б) с 20 до 25 лет
 - в) с 17 до 18 лет
 - г) с 10 до 15 лет
 - д) у всех по-разному
5. Из какого количества периодов состоит матч в баскетболе?
- а) из 2-х
 - б) из 3-х
 - в) из 5-ти
 - г) из 4-х
 - д) из 6-ти
6. Какие цифры нельзя использовать для номеров игроков в баскетболе?
- а) 10, 20, 30
 - б) 0, 100, 200
 - в) можно использовать все
 - г) 1, 2, 3
 - д) после 100
7. Командная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделенной пополам сеткой, укрепленной на определенной высоте:
- а) бадминтон
 - б) баскетбол
 - в) большой теннис
 - г) футбол
 - д) волейбол
8. До какого счета играется пятая партия в волейбольном матче?
- а) до 15 очков
 - б) до 21 очка
 - в) до 25 очков
 - г) до 10 очков
 - д) до 11 очков
9. Сколько раз команды в футзале могут взять тайм-аут?
- а) по одному в каждом периоде матча
 - б) по два в каждом периоде матча
 - в) один за весь матч
 - г) сколько захотят
 - д) по три за матч
10. Сколько времени отводится участникам соревнований по бегу для подготовки к старту?
- а) сутки

- б) на усмотрение стартера
 - в) 30 мин
 - г) не более 2 мин
 - д) 5-10 мин
- 11.** Кто такой стаер?
- а) легкоатлет
 - б) спортсмен, специализирующийся на преодолении средних дистанций
 - в) спортсмен, специализирующийся на преодолении длинных дистанций
 - г) спортсмен, специализирующийся на преодолении коротких дистанций
 - д) тяжелоатлет
- 12.** Как назывались послы, оповещавшие все греческие государства о начале Олимпийских игр?
- а) спондофоры
 - б) оракул
 - в) глашатай
 - г) элланодики
 - д) Заны
- 13.** Какая команда всегда возглавляет парад открытия Олимпийских игр?
- а) по порядку алфавита страны – организатора
 - б) команда Греции
 - в) команда, победившая на прошлых Олимпийских играх
 - г) команда – хозяйка
 - д) команда президента МОК
- 14.** Кто из наших соотечественников трижды избирался первым вице-президентом МОК?
- а) Ш. А. Тарпищев
 - б) А. Д. Бутовский
 - в) В. Г. Смирнов
 - г) Ю. Е. Титов
 - д) князь С. А. Трубецкой
- 15.** В первых древних Олимпийских играх атлеты состязались в беге на дистанции, равной...
- а) двойной длине стадиона
 - б) одной стадии
 - в) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге
 - г) 42 км 195 м
 - д) 800м

Текущий контроль (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

3-4 курс

Вариант 1

1. Вольное сокращение первоначального слова disport – (англ.) игра, развлечение:
 - а) спорт
 - б) физическая культура
 - в) физическое воспитание
 - г) подвижные игры
 - д) спортивные игры
2. Где и когда настольный теннис был признан спортивной игрой?
 - а) в 1600 г. в Англии
 - б) в 1700 г. во Франции
 - в) в 1900 г. в Англии
 - г) в 1800 г. в Китае
 - д) в 2000 г. в Корее
3. Гейм в бадминтоне выигрывает сторона первая набравшая:
 - а) 25 очков
 - б) 15 очков
 - в) 21 очко
 - г) 11 очков
 - д) 20 очков
4. Какие типы телосложения бывают?
 - а) квадратный, грушевидный, трапециевидный
 - б) метаболический, амортизирующий
 - в) ширококостный, тонкокостный
 - г) худой, полный, упитанный
 - д) мезоморфный, эндоморфный, эктоморфный
5. Назовите двигательную способность в наибольшей степени связанную с умением управлять движениями?
 - а) быстрота
 - б) координационные способности
 - в) силовые способности
 - г) выносливость
 - д) гибкость
6. Как называется бег по пересеченной местности?
 - а) стипль-чез
 - б) марш-бросок
 - в) кросс
 - г) конкур

- д) спурт
7. Все соревнования подразделяются на:
- а) личные
 - б) групповые
 - в) лично-командные
 - г) общие и индивидуальные
 - д) командные
8. В античности древнейшие и самые знаменитые из всех греческих игр:
- а) греческие игры
 - б) Олимпийские игры
 - в) Пелопонесские игры
 - г) Погребальные игры
 - д) Дельфийские игры
9. На каких играх впервые появился талисман?
- а) в Москве – мишка
 - б) в Сиднее – Олли, Сид и Милли
 - в) в Афинах - Афина и Апполон
 - г) в Мехико – ягуар
 - д) в Сеуле – тигренок Ходори
10. В каком году, и в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных Олимпийских состязаний?
- а) 1890 г. Лондон
 - б) 1892 г. Рим
 - в) 1894 г. Париж
 - г) 1986г. Афины
 - д) 1990г. Берлин
11. Тренированность, которая приобретает вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности:
- а) общая тренированность
 - б) специальная тренированность
 - в) хорошая тренированность
 - г) спортивная тренированность
 - д) мышечная тренированность
12. Из скольких игроков состоит основная команда в баскетболе?
- а) из шести человек
 - б) из пяти человек
 - в) из семи человек
 - г) из четырех человек
 - д) из десяти человек
13. Воображаемое пространство, занятое баскетболистом, стоящим на полу и ограниченное – называется?
- а) круг
 - б) цилиндр

- в) овал
 - г) труба
 - д) плоскость
14. Какова в волейболе высота сетки для мужчин?
- а) 145 см
 - б) 220 см
 - в) 200 см
 - г) 243 см
 - д) 225 см
15. Сколько времени дается игроку для подачи в волейболе?
- а) 5 сек
 - б) 8 сек
 - в) 3 сек
 - г) 10 сек
 - д) на усмотрение судьи

Вариант 2

1. Различают спорт:
- а) для начинающих
 - б) массовый
 - в) большой спорт
 - г) спорт высоких достижений
 - д) для VIP-персон
2. Период времени в настольном теннисе, когда мяч находится в игре?
- а) тайм
 - б) гейм
 - в) тайм-аут
 - г) розыгрыш
 - д) сет
3. В случае равного счета в бадминтоне 20:20:
- а) игра заканчивается, когда одна из сторон наберет 21 очко
 - б) засчитывается ничья
 - в) игра продолжается до 30 очков
 - г) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка, или пока одна из сторон не наберет 30 очков
 - д) назначается дополнительный гейм
4. Какой самый перспективный тип телосложения для занятий бодибилдингом?
- а) мезоморф
 - б) эндоморф
 - в) эктоморф
 - г) ширококостный
 - д) мускулистый

5. Гиподинамия – это:
- а) нарушение опорно-двигательного аппарата
 - б) недостаточная физическая активность
 - в) расстройство вестибулярного аппарата
 - г) вынужденная неподвижность
 - д) сверхактивность
6. Как называются спортивные туфли для бега?
- а) кеды
 - б) пуанты
 - в) чешки
 - г) шиповки
 - д) кроссовки
7. Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:
- а) сахар
 - б) спирт
 - в) антибиотики
 - г) допинг
 - д) анаболики
8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
- а) Геракла
 - б) Кроноса
 - в) Ареса
 - г) Зевса
 - д) Пелопса
9. Какой талисман был на XXII летних Олимпийских играх?
- а) ягуар
 - б) бобр
 - в) медвежонок Миша
 - г) тигренок Ходори
 - д) такса Валди
10. Кому из перечисленных людей принадлежит инициатива возрождения Олимпийских игр?
- а) Деметриусу Викеласу (Греция)
 - б) Алексею Бутовскому (Россия)
 - в) Анри де Бейелатуру (Бельгия)
 - г) Пьеру де Кубертену (Франция)
 - д) Хуан Антонио Самаранч (Испания)
11. Тренированность, которая формируется под воздействием упражнений, общеразвивающего характера:
- а) специальная тренированность
 - б) характерная тренированность
 - в) общая тренированность

- г) развивающая тренированность
 - д) высокая тренированность
12. Когда во время игры в баскетбол команды меняются корзинами?
- а) после каждого периода
 - б) когда разрешит главный судья
 - в) перед третьим периодом
 - г) по просьбе тренера
 - д) они не меняются корзинами
13. Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него:
- а) толчок
 - б) захват
 - в) блокировка
 - г) остановка
 - д) защита
14. Какова в волейболе высота сетки для женщин?
- а) 224 см
 - б) 220 см
 - в) 245 см
 - г) 230 см
 - д) 150 см
15. Подача, совершенная до свистка судьи:
- а) игра продолжается
 - б) подающему засчитывается гол
 - в) не засчитывается и повторяется
 - г) выносится предупреждение
 - д) игрок дисквалифицируется

Вариант 3

1. Спорт, который ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов:
- а) физическая культура
 - б) непрофессиональный спорт
 - в) спорт высших достижений
 - г) профессиональный спорт
 - д) массовый спорт
2. Игрок в настольном теннисе, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше?
- а) соперник
 - б) подающий
 - в) партнер
 - г) разыгрывающий
 - д) принимающий

3. Где должен находиться волан во время подачи в бадминтоне, в момент соударения с ракеткой?

- а) на уровне плеч подающего
- б) в воздухе
- в) выше верхнего края сетки
- г) ниже верхнего края сетки
- д) ниже талии подающего

4. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:

- а) использовать активный отдых
- б) выпить кофе
- в) переключиться на просмотр телевизора
- г) побегать
- д) хорошо выспаться

5. Как называется строй по росту в затылок друг другу?

- а) колонной
- б) шеренгой
- в) в затылок
- г) по одному
- д) гармошкой

6. Если участник без уважительной причины не является на соревнования по легкой атлетике после выполнения квалификации или на соревнования следующего круга то:

- а) он продолжает соревнования, со штрафными очками
- б) занимает последнее место
- в) он дисквалифицируется, а команда получает штрафные очки
- г) команда дисквалифицируется
- д) он лишается права на личное место в данной дисциплине, а команда очков

команда очков

7. Один стадион в пересчете на современный метраж?

- а) 192,27 м
- б) 190 м
- в) 200 м
- г) 600 м
- д) 1 км

8. Когда было введено современное награждение «золото-серебро-бронза»?

- а) в 1986 г. в Афинах
- б) в 1928 г. в Амстердаме
- в) в 1948 г. в Сент-Мориц
- г) в 1904 г. в Сент-Луисе
- д) в 1968 г. в Гренобле

9. В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?

- а) 1890г. Москва
- б) 1896г. Афины
- в) 1902 г. Париж
- г) 1906 г. Лондон
- д) 1900г. Рим

10. Целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований:

- а) общеподготовительные упражнения
- б) подводящие упражнения
- в) развивающие упражнения
- г) избранные соревновательные упражнения
- д) специальные упражнения

11. Единственное принципиальное важное новшество в современных правилах баскетбола, в отличие от первых:

- а) разрешение пинать мяч
- б) разрешение толкать соперника
- в) разрешение вышибать мячом
- г) разрешение «вести» мяч
- д) изобретение корзины

12. Как официально начинается игра в баскетбол?

- а) вбрасыванием из-за боковой линии
- б) по сигналу главного судьи
- в) вбрасыванием из-за лицевой линии
- г) спорным броском в центральном круге
- д) когда команды будут готовы

13. Если фол, был совершен против игрока, который находился в процессе броска и мяч заброшен:

- а) мяч засчитывается и дается право на 3 штрафных броска
- б) мяч не засчитывается, пробиваются 2 штрафных броска
- в) мяч засчитывается и вбрасывается из-за лицевой линии
- г) мяч засчитывается и дается право на 1 штрафной бросок
- д) мяч не засчитывается, разыгрывается спорный

14. На сколько антенны должны возвышаться над волейбольной сеткой?

- а) на 1 м
- б) на 80 см
- в) на усмотрение судьи
- г) не менее 0,5 м
- д) не более 30 см

15. Все действия, в результате которых волейбольный мяч направляется на сторону соперника исключая подачу и блок, считаются:

- а) передачами

- б) бросками
- в) скидками
- г) атакующими ударами
- д) перебрасыванием

Вариант 4

1. Что является показателем уровня спортивного мастерства?
 - а) спортивный норматив
 - б) мастер спорта
 - в) спортивная классификация
 - г) спортивный разряд
 - д) рейтинг
2. Игрок в настольном теннисе, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше?
 - а) подающий
 - б) разыгрывающий
 - в) первая ракетка
 - г) принимающий
 - д) партнер
3. Откуда выполняется подача в бадминтоне, если у подающего четное количество очков?
 - а) с правого поля подачи
 - б) с левого поля подачи
 - в) с любой точки
 - г) из аута
 - д) с центра поля
4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
 - а) подвижных и спортивных игр
 - б) прыжков в высоту
 - в) метаний
 - г) силовых упражнений
 - д) упражнений на гибкость
5. Под техникой физических упражнений понимают:
 - а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
 - б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
 - в) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
 - г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических показателей движения

д) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

6. Как определяется очередность выступления участников на соревнованиях по легкой атлетике?

- а) жеребьевкой
- б) по предыдущим результатам
- в) статусом
- г) кто сильнее
- д) кто богаче

7. Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:

- а) 500 своим ступням
- б) 600 своим ступням
- в) 400 своим ступням
- г) 700 своим ступням
- д) 200 своим ступням

8. Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?

- а) 3 (1-2-3 места)
- б) 2 (1-2 места)
- в) с 1 по 4 место
- г) с 1 по 8 место
- д) только одного победителя

9. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. Осло
- б) 1920г. Лейк-Плейсид
- в) 1924г. Шамони
- г) 1928г. Сент-Мориц
- д) 1930г. Скво-Вэли

10. Средства спортивной тренировки подразделяются на:

- а) избранные соревновательные упражнения
- б) специально подготовительные упражнения
- в) спартакиады
- г) соревнования
- д) общеподготовительные упражнения

11. Когда баскетбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) в Берлине в 1936 г. на XI Олимпийских играх
- б) в 776 г. на Олимпийских играх древности
- в) в Стокгольме в 1912 г. на V Олимпийских играх
- г) после Великой отечественной войны
- д) в Мехико в 1968 г. на XV Олимпийских играх

12. Каким может быть мяч в баскетболе?

- а) круглым или овальным

- б) резиновым и пластмассовым
- в) зеленым
- г) эллипсоидным
- д) «живым» и «мертвым»

13. Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из двухочковой зоны неудачен, то:

- а) дается право на 3 штрафных броска
- б) вбрасывается из-за лицевой линии
- в) разыгрывается спорный
- г) дается право на 1 штрафных броска
- д) дается право на 2 штрафных броска

14. Цель игры в волейбол:

- а) порадовать тренера
- б) забить как можно больше голов
- в) направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же атаку соперника
- г) выполнить нападающий удар
- д) соблюдая правила выиграть партию

15. Можно ли выполнить атакующий удар непосредственно после подачи соперника?

- а) можно
- б) в зависимости от ситуации
- в) только после нижней подачи
- г) только после планирующей подачи
- д) нельзя

Вариант 5

1. Почетный пожизненный титул, который присваивается спортсменам за выполнение высших по трудности разрядных норм и требований:

- а) мастер спорта
- б) кандидат в мастера спорта
- в) депутат
- г) все разряды, начиная с первого взрослого
- д) спортивное звание

2. Лицо, назначенное контролировать встречу?

- а) главный судья
- б) судья
- в) милиционер
- г) ассистент
- д) секретарь

3. Откуда выполняется подача в бадминтоне, если у подающего нечетное количество очков?

- а) с правого поля подачи
 - б) с левого поля подачи
 - в) с любой точки
 - г) из аута
 - д) с центра поля
4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
- а) затылком, пятками
 - б) затылком, ягодицами, пятками
 - в) лопатками, пятками
 - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
 - д) затылком, плечами, поясницей, бедрами
5. Что такое «стрейтчинг»?
- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
 - б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
 - в) мышечная напряженность
 - г) система силовых упражнений
 - д) система дыхательных упражнений
6. Круговая беговая дорожка для соревнований по легкой атлетике, проводимых на открытом воздухе, должна иметь длину:
- а) 800 м
 - б) 400 м
 - в) 1000 м
 - г) 460 м
 - д) 200 м
7. В каком году были проведены первые Олимпийские игры?
- а) в 1990 г. н. э.
 - б) в 770 г н. э.
 - в) в 776 г. до н. э.
 - г) в 600 г. до н. э.
 - д) в 1000 г. до н. э.
8. В каком порядке команды выходят на парад церемонии открытия Олимпийских игр?
- а) по греческому алфавиту
 - б) по занятым местам на предыдущей Олимпиаде
 - в) в порядке алфавита страны - организатора
 - г) в порядке английского алфавита
 - д) по континентам
9. Назовите первого чемпиона Олимпийских игр современности, представителя России?
- а) Белозеров

- б) Г. А. Дюперрон
- в) Н. А. Панин-Коломенкин
- г) В. Дегтярев
- д) В. Попов

10. Специально подготовительные упражнения подразделяются на:

- а) подводящие и развивающие
- б) общие и частные
- в) корректирующие и специальные
- г) подготовительные и методические
- д) развивающие и физические

11. На каких Олимпийских играх состоялся дебют советских баскетболистов?

- а) на XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г.
- б) на XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 г.
- в) на XVIII Олимпийских играх в Токио в 1964 г.
- г) на XIV Олимпийских играх в Лондоне в 1948 г.
- д) на VIII Олимпийских играх в Париже в 1924 г.

12. Является ли нарушением в баскетболе случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой?

- а) не является
- б) является
- в) на усмотрение судьи
- г) является фолом
- д) обговаривается в начале игры

13. Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из-за трехочковой линии неудачен, то:

- а) дается право на 3 штрафных броска
- б) дается право на 2 штрафных броска
- в) дается право на 1 штрафных броска
- г) вбрасывается из-за боковой линии
- д) разыгрывается спорный

14. Сколько раз имеет право коснуться мяча в волейболе каждая команда за один розыгрыш?

- а) два
- б) три
- в) четыре
- г) сколько угодно
- д) обговаривается перед началом игры

15. Как называется специализированный защитный игрок в волейболе?

- а) либеро
- б) защитник
- в) любитель
- г) либретто

- д) капитан команды

Вариант 6

1. Показатели спортивных достижений различного уровня трудности:
 - а) разрядные нормы и требования
 - б) спортивные звания
 - в) спортивные достижения
 - г) метры и секунды
 - д) мировые рекорды
2. На какую высоту должен подбросить мяч подающий в настольном теннисе?
 - а) не менее 1 м
 - б) не менее 0,5 м
 - в) не менее 16 см
 - г) не более 0,5 м
 - д) 30-40 см
3. Сколько видов включает в себя мужское гимнастическое многоборье?
 - а) 4
 - б) 5
 - в) 6
 - г) 7
 - д) 8
4. Главной причиной нарушения осанки является...
 - а) привычка к определенным позам
 - б) сон на мягкой постели
 - в) слабость мышц
 - г) ношение сумки на одном плече
 - д) неправильная поза при письме
5. В соответствии с состоянием здоровья занимающиеся делятся на медицинские группы:
 - а) оздоровительную
 - б) основную
 - в) подготовительную
 - г) спортивную
 - д) специальную
6. На каких дистанциях соревнования по легкой атлетике проводятся по прямой дорожке:
 - а) 400 м
 - б) 800 м
 - в) прыжки в длину
 - г) до 110 м с/б включительно
 - д) прыжки в высоту

7. Когда начинались древние Олимпийские игры?
- а) летом
 - б) в день весеннего равноденствия
 - в) в день зимнего солнцестояния
 - г) в день летнего солнцестояния
 - д) в первое полнолуние после летнего солнцестояния
8. Какая команда всегда замыкает парад открытия Олимпийских игр?
- а) команда Греции
 - б) самая большая команда
 - в) самая маленькая команда
 - г) команда - хозяйка
 - д) в порядке алфавита
9. Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?
- а) Д. Конноли
 - б) К. Шуман
 - в) Р. Гаррети
 - г) С. Луис
 - д) Н. А. Панин-Коломенкин
10. Способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность:
- а) мотив
 - б) метод
 - в) способ
 - г) средство
 - д) задача
11. Когда советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами?
- а) в 1968 г. в Мехико со счетом 60:55
 - б) в 1972 г. в Мюнхене со счетом 51:50
 - в) в 1936 г. в Берлине со счетом 98:70
 - г) в 1964 г. в Инсбруке со счетом 20:18
 - д) в 2000 г. в Сиднее со счетом 77:76
12. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается:
- а) 2 очка
 - б) 1 очко
 - в) 3 очка
 - г) очки не присваиваются
 - д) 4 очка
13. Ситуация в баскетболе, в которой два соперничающих игрока совершают фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время:
- а) технический фол
 - б) обоюдный фол

- в) неспортивный фол
 - г) индивидуальный фол
 - д) дисквалифицирующий фол
14. Как в волейболе мяч вводится в игру?
- а) любым способом
 - б) перебрасыванием через сетку
 - в) при помощи подачи
 - г) при помощи нападающего удара
 - д) вбрасыванием
15. Сколько раз либеро может заменять игроков?
- а) не более 10 раз
 - б) число замен не ограничено
 - в) 3 раза
 - г) по одному разу каждого
 - д) пять раз

Вариант 7

1. Самый спортивный возраст?
- а) подростковый период
 - б) студенческий возраст
 - в) от 10 до 20 лет
 - г) школьные годы
 - д) после 40 лет
2. Партию в настольном теннисе выигрывает игрок (пара):
- а) первым(и) набравший 20 очков
 - б) первым(и) набравший 21 очков
 - в) первым(и) набравший 15 очков
 - г) первым(и) набравший 11 очков
 - д) первым(и) набравший 25 очков
3. Сколько видов включает в себя женское гимнастическое многоборье?
- а) 6
 - б) 7
 - в) 3
 - г) 4
 - д) 5
4. Первая помощь при ушибах заключается в том что ушибленное место следует...
- а) потереть
 - б) нагреть
 - в) перевязать
 - г) охладить
 - д) намочить

5. Какие виды предстартовых состояний вы знаете?
- а) боевая готовность
 - б) предстартовая лихорадка
 - в) меланхолия
 - г) предстартовая апатия
 - д) спортивная злость
6. В каком направлении происходит движение по стадиону?
- а) влево
 - б) вправо
 - в) вперед
 - г) по часовой стрелке
 - д) против часовой стрелки
7. Как называлась организация праздника древних Олимпийских игр?
- а) элланодия
 - б) палестра
 - в) экехерия
 - г) агонотесия
 - д) агония
8. Какая команда всегда замыкает парад открытия Олимпийских игр?
- а) команда Греции
 - б) самая большая команда
 - в) самая маленькая команда
 - г) команда - хозяйка
 - д) в порядке алфавита
9. К каким Олимпийским играм была впервые предложена олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?
- а) 1908г. Лондон
 - б) 1912г. Стокгольм
 - в) 1920г. Антверпен
 - г) 1932г. Лейк-Плейсид
 - д) 1924г. Шамони
10. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека:
- а) нравственные качества
 - б) физические возможности
 - в) физические качества
 - г) физиологические задатки
 - д) генетические задатки
11. Под руководством, каких тренеров советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами?
- а) А. Волкова и Р Кабирова
 - б) А. Герцена и П. Лестгафта
 - в) В Кондрашина и С. Башкина

- г) О. Румянцевой и Т. Куклачева
 - д) Д. Нейсмита и Я Липсо
- 12.** Сколько времени игрок может оставаться в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует «живой» мяч?
- а) не более 5 сек
 - б) не более 8 сек
 - в) не более 3 сек
 - г) не более 15 сек
 - д) не более 24 сек
- 13.** Персональный фол, совершенный игроком, который, по мнению судьи, не пытался правильным образом сыграть в мяч:
- а) технический фол
 - б) индивидуальный фол
 - в) неспортивный фол
 - г) персональный фол
 - д) дисквалифицирующий фол
- 14.** По какой системе подсчитывают очки в волейболе?
- а) подача-очко
 - б) нападающий удар-очко
 - в) как договорятся
 - г) каждый розыгрыш - очко
 - д) на усмотрение главного судьи
- 15.** Какой игрок может заменить либеро?
- а) любой
 - б) либеро менять нельзя
 - в) только тот игрок, которого либеро заменял ранее
 - г) только тот, которому разрешит судья
 - д) только тот, которому разрешит тренер

Вариант 8

- 1.** С какой периодичностью проводятся Всемирные студенческие игры?
- а) раз в 4 года
 - б) ежегодно
 - в) один раз в два года
 - г) на усмотрение организаторов
 - д) раз в три года
- 2.** Когда в настольном теннисе принимающий становится подающим?
- а) после каждых 4 засчитанных очков
 - б) после каждых 3 засчитанных очков
 - в) после каждого 1 засчитанного очка
 - г) после каждых 5 засчитанных очков
 - д) после каждых 2 засчитанных очков

3. Сколько видов включает в себя женское гимнастическое многоборье?

- а) 6
- б) 7
- в) 3
- г) 4
- д) 5

4. Кто является основоположником отечественной системы физического воспитания?

- а) М. В. Ломоносов
- б) К. Д. Ушинский
- в) П. Ф. Лесгафт
- г) Н. А. Семашко
- д) А. А. Попов

5. Временное снижение работоспособности организма в результате несоответствия интенсивности деятельности двигательного аппарата и рабочих возможностей вегетативных систем:

- а) «второе» дыхание
- б) кислородное голодание
- в) гиподинамия
- г) состояние «мертвой» точки
- д) предстартовое состояние

6. На каких дистанциях в легкой атлетике участники должны бежать до финиша по отдельным дорожкам?

- а) бег до 400 м включительно
- б) марафон
- в) спортивная ходьба
- г) до 800 м включительно
- д) только на эстафете

7. Олимпийский совет, который контролировал деятельность элланодиков.

- а) буле
- б) рада
- в) бурэ
- г) дума
- д) МОК

8. Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:

- а) Национальные Олимпийские комитеты
- б) Олимпийская хартия
- в) Международный Олимпийский комитет
- г) Олимпийский комитет

- д) Международные федерации
- 9.** В каком году и где состоялся дебют советских спортсменов на Олимпийских играх?
- а) 1948г. Лондон
 - б) 1896г. Афины
 - в) 1952г. Хельсинки
 - г) 1956г. Мельбурн
 - д) 1960г. Токио
- 10.** Естественный ход изменения физических качеств:
- а) физическое воспитание
 - б) прирост
 - в) воспитание физических качеств
 - г) развитие физических качеств
 - д) двигательные навыки
- 11.** Когда впервые в программу Олимпийских игр был включен женский баскетбол?
- а) в 2002 г. Солт-Лейк-Сити на XIX Олимпийских играх
 - б) в 1968 г. в Мехико на XIX Олимпийских играх
 - в) в 1924 г. в Париже на VIII Олимпийских играх
 - г) в 1976 г. в Монреале наXXI Олимпийских играх
 - д) в 1980 в Москве на XXII Олимпийских играх
- 12.** Сколько очков засчитывается за мяч, заброшенный из-за шестиметровой дуги?
- а) 1 очко
 - б) в зависимости от ситуации
 - в) 2 очка
 - г) 3 очка
 - д) 4 очка
- 13.** Игрок, который повторно совершает неспортивный фол, должен быть:
- а) предупрежден
 - б) наказан двумя штрафными очками
 - в) удален до конца периода
 - г) дисквалифицирован
 - д) его команда наказана тремя штрафными бросками
- 14.** До скольких очков играется партия в волейболе?
- а) до 15
 - б) до 21
 - в) до 11
 - г) до 30
 - д) до 25
- 15.** Год рождения современного футбола, когда появились единые правила?

- а) 1863 г.
- б) 1900 г.
- в) 1777 г.
- г) 1999 г.
- д) 1654 г.

Вариант 9

1. К видам спорта ведущее двигательное качество которых – выносливость, относятся:

- а) все ациклические движения
- б) все статические движения
- в) динамические движения
- г) все циклические движения, которые продолжаются

сравнительно длительное время

- д) легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика

2. Если партии в настольном теннисе не заканчивается в течение 10 мин, то:

- а) вводится в действие правило активизации игры
- б) засчитывается ничья
- в) выигрывает тот, у кого больше очков
- г) партия продолжается до последнего забитого мяча
- д) партия продолжается без изменений

3. Какие брусья бывают в спортивной гимнастике?

- а) высокие (для мужчин)
- б) с одной жердью
- в) параллельные (мужские)
- г) низкие (для женщин)
- д) разновысокие (женские)

4. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки
- б) на гармоничное развитие человека
- в) на всестороннее развитие физических качеств
- г) на достижение высоких спортивных результатов
- д) на подготовку к будущей профессии

5. Артериальное давление у взрослого здорового человека в состоянии покоя в норме составляет?

- а) 90/50 мм рт.ст.
- б) 120/60 мм рт.ст.
- в) 140/80 мм рт.ст.
- г) 100/90 мм рт.ст.
- д) 180/100 мм рт.ст.

6. Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе?
- а) жеребьевкой
 - б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале
 - в) по итогам предварительных забегов
 - г) по квалификационным результатам
 - д) силой
7. Для тренировок в Древней Греции предназначались:
- а) стадион
 - б) гимнасион
 - в) палестры
 - г) павильоны
 - д) манеж
8. По каким причинам не состоялись VI, XII, XIII Олимпийские игры?
- а) из-за гражданской революции
 - б) из-за политических неурядиц
 - в) из-за I и II мировых войн
 - г) из-за межнациональных разногласий
 - д) из-за террористических актов
9. Назовите имя атлета, завоевавшего 9 золотых медалей в беге на играх VII, VIII, IX Олимпиад?
- а) Матти Ярвинен
 - б) Джесси Оуэн
 - в) Пааво Нурми
 - г) Ласло Папп
 - д) Юрий Борзаковский
10. Активное и направленное воздействие на рост показателей физических качеств:
- а) спортивная тренировка
 - б) развитие физических качеств
 - в) урок физической культуры
 - г) воспитание двигательных умений и навыков
 - д) воспитание физических качеств
11. Каковы размеры игровой баскетбольной площадки?
- а) 18x9
 - б) 36x15
 - в) 24x16
 - г) 25x18
 - д) 28x15
12. В течении какого времени плотноопаемый игрок должен передать, бросить по кольцу, покатить или повести мяч?
- а) в течение 8 сек

- б) в течение 3 сек
 - в) в течение 7 сек
 - г) в течение 10 сек
 - д) в течение 5 сек
13. Любое вопиющее неспортивное поведение игрока, запасного, тренера, помощника тренера в баскетболе наказывается:
- а) техническим фолом
 - б) дисквалифицирующим фолом
 - в) двумя штрафными бросками
 - г) тремя штрафными бросками
 - д) проигрышем периода
14. В случае равного счета в волейбольной партии:
- а) засчитывается ничья
 - б) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка
 - в) игра продолжается до 35 очков
 - г) назначается дополнительное время
 - д) игра продолжается до достижения преимущества в 1 очко
15. Из скольких периодов состоит матч в футзале?
- а) из трех
 - б) из одного
 - в) из четырех
 - г) из двух
 - д) как договариваются

Вариант 10

1. Спурт – это:
- а) медленный бег
 - б) ходьба по пересеченной местности
 - в) бег на длинные дистанции
 - г) финишный рывок
 - д) ускорение
2. Однажды введенное правило активизации игры действует:
- а) до окончания данной партии
 - б) до окончания данной встречи
 - в) в течение 5 мин
 - г) пока не разыграют 10 очков
 - д) в течение 10 мин
3. Самый «коварный» снаряд женского гимнастического многоборья?
- а) брусья
 - б) опорный прыжок
 - в) конь
 - г) кольца
 - д) бревно

4. Как называется недостаток витаминов в организме человека?
- а) авитаминоз
 - б) гиповитаминоз
 - в) гипервитаминоз
 - г) дисбактериоз
 - д) цианоз
5. Как распределяются места по бегу среди участников, не вошедших в финал?
- а) жеребьевкой
 - б) по порядку
 - в) по результатам предшествующих финалу кругов соревнования
 - г) среди них места не распределяются
 - д) по результатам предыдущих соревнований
6. Как назывались медные статуи Зевса, отлитые на деньги, полученные в виде штрафов с атлетов?
- а) Боги
 - б) Статуи
 - в) Колоннады
 - г) Изваяния
 - д) Заны
7. Какова продолжительность современных летних Олимпийских игр?
- а) не более одного месяца
 - б) не более 15 дней
 - в) не более 2 недель
 - г) 10 дней
 - д) 20 дней
8. В каком виде спорта стал олимпийским чемпионом Николай Панин-Коломенкин в 1908г. в Лондоне?
- а) лыжные гонки
 - б) спортивная гимнастика
 - в) фигурное катание
 - г) борьба
 - д) легкая атлетика
9. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей:
- а) спортивная тренировка
 - б) спортивные соревнования
 - в) уроки физической культуры
 - г) физическое самосовершенствование
 - д) подвижные игры

- 10.** Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»:
- а) скоростные возможности
 - б) скоростно-силовые задатки
 - в) способность к самопожертвованию
 - г) общая выносливость
 - д) силовые способности
- 11.** Какова должна быть высота или расстояние до самого низкого предмета над игровой баскетбольной площадкой?
- а) не менее 7 м
 - б) не менее 5 м
 - в) 10 м
 - г) не менее 3 м
 - д) в зависимости от соревнований
- 12.** В течение, какого времени команда владеющая «живым» мячом в своей тыловой зоне должна перевести мяч в свою передовую зону?
- а) в течение 8 сек
 - б) в течение 5 сек
 - в) в течение 10 сек
 - г) в течение 3 сек
 - д) в течение 15 сек
- 13.** Как наказывается команда за пятый и каждый последующий командный фол?
- а) одним штрафным броском
 - б) мяч переходит к команде соперника
 - в) удалением одного игрока
 - г) двумя штрафными бросками
 - д) тремя штрафными бросками
- 14.** Сколько партий надо выиграть, чтобы команда стала победителем волейбольного матча?
- а) все пять
 - б) четыре
 - в) три
 - г) одну
 - д) две
- 15.** Какова продолжительность каждого периода в футзале?
- а) 10 мин
 - б) 15 мин
 - в) 30 мин
 - г) 5 мин
 - д) 20 мин

1. Тренировка всего организма, его терморегуляционного механизма, к действию метеорологических факторов:
 - а) закаливание
 - б) моржевание
 - в) адаптация
 - г) растирание
 - д) солнечные ванны
2. Сколько правильных возвратов нужно выполнить при введенном правиле активизированной игры, чтобы подающий проиграл очко?
 - а) 21
 - б) 11
 - в) 13
 - г) 15
 - д) 25
3. Соревнования по спортивной гимнастике состоят из нескольких этапов – перечислите их?
 - а) абсолютное первенство в индивидуальном зачете
 - б) командный финал
 - в) финалы в отдельных видах
 - г) предварительный
 - д) квалификационный
4. Пульс у взрослого здорового нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
 - а) 60-70 уд/мин
 - б) 90-150 уд/мин
 - в) 80-100 уд/мин
 - г) 130-170 уд/мин
 - д) 170-200 уд/мин
5. Сколько времени отводится участникам соревнований по бегу для подготовки к старту?
 - а) сутки
 - б) на усмотрение стартера
 - в) 30 мин
 - г) не более 2 мин
 - д) 5-10 мин
6. Какой император запретил Олимпийские игры древности?
 - а) император Нерон
 - б) римский император Феодосий I Великий
 - в) римский император Август
 - г) французский король Карл IV
 - д) русский император Николай I
7. Кто является президентом МОК, в настоящее время (2009г.)?
 - а) В. В. Путин

- б) Пьер де Кубертен
 - в) К. А. Андрианов
 - г) Жак Рогг
 - д) Хуан Антонио Самаранч
- 8.** В первых древних Олимпийских играх атлеты состязались в беге на дистанции, равной...
- а) двойной длине стадиона
 - б) одной стадии
 - в) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге
 - г) 42 км 195 м
 - д) 800м
- 9.** Тренированность характеризуется:
- а) адаптационными возможностями организма
 - б) степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам
 - в) способностью переносить высокие тренировочные нагрузки
 - г) хорошей спортивной формой
 - д) способностью организма быстро восстанавливаться после нагрузки
- 10.** Отношение максимальной силы в каком-то движении к собственному весу человека:
- а) силовые способности
 - б) относительная сила
 - в) максимальная сила
 - г) абсолютная сила
 - д) минимальная сила
- 11.** На какой высоте должен располагаться верхний край кольца в баскетболе?
- а) 3,50 м
 - б) 3,05 м
 - в) 2,75 м
 - г) 2,05 м
 - д) 3,00 м
- 12.** Каждый раз, когда игрок получают контроль над «живым» мячом, попытка броска по корзине должна быть реализована в течение:
- а) 1 мин
 - б) 30 сек
 - в) 24 сек
 - г) 1,5 мин
 - д) без учета времени
- 13.** Командная игра с мячом в зале или на открытом воздухе на площадке, разделенной пополам сеткой, укрепленной на определенной высоте:

- а) бадминтон
 - б) баскетбол
 - в) большой теннис
 - г) футбол
 - д) волейбол
14. До какого счета играется пятая партия в волейбольном матче?
- а) до 15 очков
 - б) до 21 очка
 - в) до 25 очков
 - г) до 10 очков
 - д) до 11 очков
15. Сколько раз команды в футзале могут взять тайм-аут?
- а) по одному в каждом периоде матча
 - б) по два в каждом периоде матча
 - в) один за весь матч
 - г) сколько захотят
 - д) по три за матч

Вариант 12

1. Когда следует приступать к выполнению основных упражнений урока (тренировки)?
- а) когда пришли на урок (тренировку)
 - б) после хорошей разминки до пота
 - в) в конце тренировки
 - г) когда пульс поднимется выше 180 уд/мин
 - д) после стрейчинга
2. Любое лицо, играющее в бадминтон - ...:
- а) соперник
 - б) физкультурник
 - в) спортсмен
 - г) игрок
 - д) бадминтонист
3. Какова очередность прохождения мужской программы гимнастического многоборья?
- а) вольные упражнения, конь кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина
 - б) конь, перекладина, брусья, опорный прыжок, вольные упражнения, кольца
 - в) кольца, вольные упражнения, конь, опорный прыжок, брусья, перекладина
 - г) опорный прыжок, брусья, перекладина, конь, кольца, вольные упражнения

д) перекладина, брусья, кольца, конь, опорный прыжок, вольные упражнения

4. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста
- б) жизненной емкости легких
- в) силы воли
- г) подкожного жира
- д) силы кисти

5. На каких дистанциях обязателен низкий старт?

- а) 1000 м включительно
- б) прыжки в длину
- в) до 800 м включительно
- г) до 3000 м включительно
- д) до 400 м включительно

6. Единый комплекс основополагающих принципов олимпийского движения:

- а) конституция
- б) свод законов
- в) Олимпизм
- г) Олимпийская хартия
- д) Олимпийская библия

7. Сколько президентов МОК было за всю историю современных Олимпийских игр (1986-2009 гг.)?

- а) 8
- б) 10
- в) 12
- г) 4
- д) 6

8. Кто такой Пьер де Кубертен?

- а) первый олимпийский чемпион
- б) почетный член МОК
- в) основатель олимпийских игр современности
- г) французский князь
- д) рекордсмен по количеству золотых олимпийских наград

9. Комплексный результат физической, технической, тактической и психической подготовки:

- а) спортивная форма
- б) тренированность
- в) подготовленность
- г) здоровый человек
- д) хороший спортсмен

10. Самыми благоприятными периодами развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- а) от 7 до 10 лет
 - б) от 25 до 30-33 лет
 - в) возраст детского сада
 - г) школьный возраст
 - д) от 11-12 до 15-16 лет
11. Цель каждой команды при игре в баскетбол:
- а) получить как можно больше фолов
 - б) набрать 100 очков
 - в) забросить мяч в корзину соперника
 - г) поиграть в мячик
 - д) реализовать все атаки
12. После какого персонального фола игрок удаляется с площадки?
- а) после десятого
 - б) после пятого
 - в) после шестого
 - г) после седьмого
 - д) после третьего
13. Когда была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?
- а) в 1947 г.
 - б) в 1990 г.
 - в) в 1874 г.
 - г) в 1775 г.
 - д) в 1524 г.
14. Сколько игроков от каждой команды принимают участи в волейбольной партии?
- а) 5 человек
 - б) 7 человек
 - в) 6 человек
 - г) 12 человек
 - д) 4 человек
15. Сколько человек в команде в футзале?
- а) четыре игрока, включая вратаря
 - б) пять игроков, включая вратаря
 - в) шесть игроков, включая вратаря
 - г) семь игроков, включая вратаря
 - д) девять игроков, включая вратаря

Вариант 13

1. Основное действие в бадминтоне между противостоящими сторонами:

- а) партия
- б) розыгрыш
- в) сет

- г) тайм
 - д) матч
2. Какова очередность прохождения женской программы гимнастического многоборья?
- а) брусья, вольные упражнения, бревно, опорный прыжок
 - б) опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения
 - в) бревно, вольные упражнения, брусья, опорный прыжок
 - г) вольные упражнения, бревно, брусья, опорный прыжок
 - д) бревно, опорный прыжок, вольные упражнения, брусья
3. Основным средством физического воспитания являются...
- а) естественные силы природы
 - б) гигиенические факторы
 - в) физические упражнения
 - г) соревнования
 - д) самостоятельные занятия физической культурой
4. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- а) общеразвивающими
 - б) скоростно-силовыми
 - в) координационными
 - г) групповыми
 - д) собственно-силовыми
5. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 5м, 10м, 12м, 15 м
 - б) 30м, 60м
 - в) 1500м, 3000м
 - г) 800м, 1000м
 - д) 100м, 200м, 400м
6. Сколько фальстартов можно допустить в забеге без дисквалификации участников?
- а) один
 - б) два
 - в) три
 - г) четыре
 - д) пять
7. Олимпийский девиз.
- а) Быстрее, выше, сильнее
 - б) Главное в Олимпийских играх не победа, а участие
 - в) Пришел, увидел, победил
 - г) Пролетарии всех стран соединяйтесь
 - д) О, Спорт – ты мир
8. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены:
- а) в программе Олимпийских игр

- б) в Олимпийской хартии
 - в) в олимпийской клятве
 - г) в официальных разъяснениях МОК
 - д) в учебнике «Олимпийское движение»
- 9.** Древнегреческие Олимпийские игры праздновались:
- а) у горы Олимп
 - б) в Олимпии
 - в) в Афинах
 - г) в Спарте
 - д) в Риме
- 10.** Высшая степень подготовленности спортсмена характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности:
- а) спортивный азарт
 - б) быстрое восстановление
 - в) тренированность
 - г) спортивная форма
 - д) психологическая готовность к соревнованиям
- 11.** Оптимальным возрастом совершенствования гибкости является период:
- а) с 8 до 14 лет
 - б) до 7 лет
 - в) с 15 до 20 лет
 - г) подростковый возраст
 - д) в любом возрасте
- 12.** Из какого количества периодов состоит матч в баскетболе?
- а) из 2-х
 - б) из 3-х
 - в) из 5-ти
 - г) из 4-х
 - д) из 6-ти
- 13.** Какие цифры нельзя использовать для номеров игроков в баскетболе?
- а) 10, 20, 30
 - б) 0, 100, 200
 - в) можно использовать все
 - г) 1, 2, 3
 - д) после 100
- 14.** Расшифруйте ФИВБ:
- а) Международная федерация баскетбола
 - б) Международная федерация волейбола
 - в) Международная федерация велоспорта
 - г) Международная федерация футбола

- д) Международная федерация гольфа
15. Сколько замен разрешено в волейбольной партии?
- а) столько сколько нужно
- б) минимум 10
- в) не более 3-х
- г) максимум 6
- д) сколько разрешит судья

Вариант 14

1. Какова высота сетки в бадминтоне?
- а) 2,23 м
- б) 1,55 м
- в) 2,45 м
- г) 1,50 м
- д) 200см
2. В каком из видов спорта говорят - «To be fit» - быть в форме?
- а) шейпинг
- б) бодибилдинг
- в) фитнес
- г) атлетическая гимнастика
- д) пилатес
3. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является...
- а) ЖЕЛ
- б) МПК
- в) АД
- г) ЧСС
- д) УПК
4. С низкого старта бегают:
- а) на короткие дистанции
- б) на средние дистанции
- в) на длинные дистанции
- г) кроссы
- д) на соревнованиях
5. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 800м, 1000м
- б) 100м, 200м, 300м
- в) 30м, 60м, 100м
- г) 3000м, 4000м, 10000м
- д) 42150м
6. Кто должен поднять эстафетную палочку, в случае ее падения?
- а) участник, которому, палочка попала под ноги

- б) никто, команда, уронившая палочку, дисквалифицируется
 - в) тренер
 - г) любой участник
 - д) участник ее уронивший
- 7.** Олимпийская идея.
- а) Пришел, увидел, победил
 - б) Молодым везде у нас дорога
 - в) Главное в Олимпийских играх не победа, а участие
 - г) В здоровом теле – здоровый дух
 - д) Быстрее, выше, сильнее
- 8.** Олимпийские игры состоят из...
- а) церемонии открытия, соревнований, награждения участников и церемонии закрытия
 - б) соревнований между странами
 - в) предварительных соревнований и финальных соревнований, награждения
 - г) Игр Олимпиады
 - д) соревнований по летним и зимним видам спорта
- 9.** Советская гимнастка, завоевавшая 18 олимпийских наград – рекордный результат в 100-летней истории Олимпиад.
- а) Н. Пономарева
 - б) О. Корбут
 - в) Е Шушунова
 - г) Л. Латынина
 - д) Л. Турищева
- 10.** Основное средство спортивной тренировки:
- а) соревнования
 - б) СФП
 - в) урок физической культуры
 - г) УГГ
 - д) физические упражнения
- 11.** Процесс повышения уровня работоспособности мышц, то есть возможности максимально длительно напрягаться в статическом и сокращаться в динамическом режимах работы:
- а) развитие силы
 - б) развитие гибкости
 - в) развитие выносливости
 - г) развитие ловкости
 - д) развитие быстроты
- 12.** Продолжительность одного периода в баскетболе:
- а) 15 мин
 - б) 20 мин
 - в) 5 мин

- г) 7 мин
 - д) 10 мин
13. Несоблюдение правил в баскетболе, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения:
- а) нарушение
 - б) финт
 - в) ошибка
 - г) мошенничество
 - д) фол
14. Расшифруйте ФИБА:
- а) Международная федерация баскетбола
 - б) Международная федерация бобслея
 - в) Международная федерация биатлона
 - г) Международная федерация бадминтона
 - д) Международная федерация волейбола
15. Когда волейбольный мяч касается ограничительных линий площадки:
- а) мяч считается в ауте
 - б) мяч переигрывается
 - в) засчитывается спорный мяч
 - г) на усмотрение судьи
 - д) мяч считается «в площадке»

Вариант 15

1. Из скольких геймов состоит матч в бадминтоне?
- а) 3
 - б) 4
 - в) 2
 - г) 5
 - д) 1
2. Система физических упражнений, направленная на развитие всей мускулатуры организма:
- а) атлетическая гимнастика
 - б) аэробика
 - в) фитнес
 - г) бодибилдинг
 - д) шейпинг
3. Основными показателями физического развития человека являются...
- а) показатели здоровья
 - б) показатели телосложения
 - в) показатели развития физических качеств
 - г) генетические предпосылки

- д) все перечисленное
4. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость
 - б) силу
 - в) ловкость
 - г) быстроту
 - д) выносливость
5. К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 30м, 60м, 100м
 - б) 2000м и более
 - в) 400м, 1500м
 - г) 300м, 800м
 - д) 500м и более
6. Где происходит передача палочки в эстафетном беге:
- а) в любой точке стадиона
 - б) в раздевалке
 - в) в установленной 20-метровой зоне передачи
 - г) когда догонишь партнера по команде
 - д) на вираже
7. Сколько Олимпийских клятв произносится на церемонии открытия Олимпийских игр?
- а) от каждой страны по одной
 - б) две (одна от участников, вторая от судей)
 - в) пять, по количеству континентов
 - г) одну, произносит президент МОК
 - д) одну, произносит мэр города, принимающего Олимпийские игры
8. Кто из знаменитых ученых Древней Греции победил на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных боев?
- а) Архимед (механик)
 - б) Платон (философ)
 - в) Пифагор (математик)
 - г) Страбон (географ)
 - д) Микеланджело (скульптор)
9. Один из основных видов спорта, в программе современных Олимпийских игр с 1896г. С 1952 г советские спортсмены являются признанными лидерами в этом виде спорта.
- а) художественная гимнастика
 - б) борьба
 - в) бокс
 - г) спортивная гимнастика
 - д) каратэ
 - д) конный спорт

10. Тренированность спортсмена подразделяют на:
- а) общую
 - б) хорошую
 - в) плохую
 - г) специальную
 - д) высокую
11. Выдающийся педагог 18-19 вв., который выделял роль физических упражнений в подготовке к трудовой деятельности:
- а) Иоганн Песталоцци (1746-1827)
 - б) Иоганн Себастьян Бах (1685-1750)
 - в) Петр Францевич Лестгафт (1837-1909)
 - г) Владимир Ильич Ленин (1870-1924)
 - д) Сергей Назарович Бубка (1963 ...)
12. Если в баскетболе счет ничейный по окончанию игрового времени четвертого периода, то:
- а) игра продлевается на дополнительный период, продолжительностью 5 м
 - б) засчитывается ничья
 - в) пробивается серия буллитов
 - г) пробиваются штрафные очки
 - д) выигрывает команда, у которой меньше фолов
13. Фол игроку вследствие контакта с игроком команды соперников независимо от того, является мяч «живым» или «мертвым»:
- а) персональный фол
 - б) дисквалифицирующий фол
 - в) обоюдный фол
 - г) технический фол
 - д) индивидуальный фол
14. Какого размера игровая волейбольная площадка?
- а) 24x14
 - б) 36x13
 - в) 18x9
 - г) 20x10
 - д) 9x8
15. Введение мяча в игру правым игроком задней линии в волейболе?
- а) подача
 - б) передача
 - в) вбрасывание
 - г) нападающий удар
 - д) пас

Варианты контрольных работ (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

2 курс

Вариант № 1

1. Гибкость, основные методики ее воспитания.
2. «Мертвый» и «живой» мяч (баскетбол).
3. «Фэйр-Плэй» - как соблюдался этот принцип в древности и соблюдается ли он сейчас.

Вариант № 2

1. Двигательная активность – как она формируется.
2. Баскетбольный мяч. Требования, предъявляемые к мячу.
3. «Ода спорту» (когда и как она написана, кто автор, краткое содержание).

Вариант № 3

1. Действие на организм тренировок на выносливость.
2. Бодибилдинг. История возникновения и развития бодибилдинга.
3. «Экейхерия» - как соблюдался этот принцип в древности и соблюдается ли он сейчас.

Вариант № 4

1. Жевательная резинка. Последствия употребления жевательной резинки на занятиях физической культурой.
2. Дисциплины, классификация и уровни соревнований по легкой атлетике.
3. В каких Олимпийских играх участвовали спортсмены дореволюционной России? Кто из них добился наивысшего результата?

Вариант № 5

1. Здоровье; факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Жесты судей (правила соревнований по баскетболу).
3. Девиз, символика и ритуалы Олимпийских игр.

Вариант № 6

1. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании.
2. Игровые действия (правила соревнований по волейболу).
3. Церемонии Олимпийских игр.

Вариант № 7

1. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию телосложения.
2. Игровые положения (правила соревнований по баскетболу).
3. История возникновения Олимпийских игр.

Вариант № 8

1. Методы спортивной тренировки.

2. Игрок либеро (его функции согласно правилам соревнований по волейболу).
3. История возрождения Олимпийских игр.

Вариант № 9

1. Общие принципы закаливания.
2. Игроки: их права и обязанности (правила соревнований по футзалу).
3. Как на современных Олимпийских играх чувствуют победителя, и как это делалось на Олимпийских играх древности.

Вариант № 10

1. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
2. Правила соревнований по настольному теннису.
3. Олимпийский комитет России. Президент ОКР.

Вариант № 11

1. Артериальное давление и частота сердечных сокращений – правила измерения. Оценка физического состояния по данным АД и ЧСС.
2. Баскетбольный мяч. Требования, предъявляемые к мячу.
3. Кто и на каких условиях может принимать участие в Олимпийских играх (современных и древности).

Вариант № 12

1. Аэробика и ее разновидности (девушки). Бодибилдинг его основные этапы развития (юноши).
2. Жесты судей (правила соревнований по баскетболу).
3. Магнитогорцы – олимпийцы.

Вариант № 13

1. Выносливость – основные методики ее воспитания.
2. Игровая площадка по баскетболу. Размеры и оборудование.
3. НОК. Цели и задачи НОК.

Вариант № 14

1. Биоритмы. Планирование занятий физической культурой с учетом биоритмов.
2. Нарушение и фолы в баскетболе.
3. Баскетбол на Олимпийских играх.

Вариант № 15

1. Быстрота – основные методики ее воспитания.
2. Жесты судей (правила соревнований по футзалу).
3. Олимпизм – культура – искусство.

Вариант № 16

1. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Формирование правильной осанки.
2. Игрок либеро (его функции, согласно правилам соревнований по волейболу).
3. История возрождения Олимпийских игр.

Вариант № 17

1. Ловкость – основные методы ее воспитания.
2. Ошибки при игре с мячом (правила соревнований по волейболу).
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

Вариант № 18

1. Основные формы занятий физической культурой.
2. Фолы в баскетболе.
3. П. Кубертен – его вклад в развитие олимпийского движения.

Вариант № 19

1. Понятие «гиподинамии» и «гипокинезии». Последствия их влияния на организм.
2. Техника безопасности на уроках физической культуры.
3. Первые Всемирные университетские игры.

Вариант № 20

1. Понятие ППФП, ее цель и задачи.
2. Площадка в волейболе. Сооружение и оборудование.
3. Магнитогорцы – олимпийцы.

Варианты контрольных работ (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

3 курс

Вариант № 1

1. Адаптация, виды адаптации. Адаптационные процессы и здоровье.
2. 7-метровый бросок. Взятие ворот (правила соревнований по гандболу).
3. Великие атлеты древности.

Вариант № 2

1. Антропометрические стандарты. Весоростовые индексы.
2. Аэробика и ее разновидности (девушки). Бодибилдинг: типы телосложения (юноши).
3. Значение Олимпийских игр.

Вариант № 3

1. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развивать?
2. Наказания и удаления в гандболе.
3. МОК.

Вариант № 4

1. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
2. Нарушение правил в соревнованиях по футзалу.
3. Олимпийские комитеты России.

Вариант № 5

1. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
2. Нарушения (фолы) и наказания в бадминтоне.
3. Олимпийский флаг. История появления Олимпийского флага.

Вариант № 6

1. Восстановление работоспособности. Принципы восстановления работоспособности.
2. Зарождение и эволюция гимнастики.
3. Олимпия – святилище Олимпиад. Организация античных Олимпийских игр.

Вариант № 7

1. Выносливость. Виды выносливости. Развитие выносливости.
2. Правила выполнения подачи в бадминтоне.
3. Президенты МОК.

Вариант № 8

1. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Правила активизации игры в настольном теннисе.

3. Пьер де Кубертен – его роль в возрождении Олимпийских игр.

Вариант № 9

1. Частота сердечных сокращений. Пульсовой режим на занятиях физическими упражнениями.
2. Проведение встречи по настольному теннису (правила соревнований).
3. Программа летних Олимпийских игр.

Вариант № 10

1. Коррекция психоэмоционального состояния средствами физической культуры и спорта.
2. Лечебная физическая культура (по своему заболеванию).
3. Программа зимних Олимпийских игр.

Вариант № 11

1. Ловкость, развитие ловкости. Виды спорта, способствующие развитию ловкости.
2. Оборудование и инвентарь в гандболе.
3. Неофициальный зачет на летних Олимпийских играх.

Вариант № 12

1. Основы здорового образа жизни. Основные понятия. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Общие требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Неофициальный зачет на зимних Олимпийских играх.

Вариант № 13

1. Основы спортивной тренировки. Цели, задачи и средства спортивной тренировки.
2. Правила соревнований по легкой атлетике.
3. Гимнастика на Олимпийских играх.

Вариант № 14

1. Охарактеризуйте, какие физические упражнения можно выполнять после длительных заболеваний, какие должны быть режимы нагрузок?
2. Правила соревнований по лыжным гонкам.
3. Фигурное катание на Олимпийских играх.

Вариант № 15

1. Признаки утомления и переутомления. Меры по предупреждению утомления.
2. Правила соревнований по настольному теннису.
3. Баскетбол на Олимпийских играх.

Вариант № 16

1. Принципы рационального питания.
2. Правила соревнований по бадминтону.
3. Волейбол на Олимпийских играх.

Вариант № 17

1. Причины избыточного веса. Роль физической культуры и спорта в профилактике ожирения.
2. Правила соревнований по баскетболу.
3. Гандбол на Олимпийских играх.

Вариант № 18

1. Физическая подготовка. Цели и задачи физической подготовки.
2. Правила соревнований по волейболу.
3. Настольный теннис на Олимпийских играх.

Вариант № 19

1. Типы телосложения. Дать краткие характеристики для коррекции каждого типа.
2. Правила соревнований по гандболу.
3. Бадминтон на Олимпийских играх.

Вариант № 20

1. Сила – Абсолютная и относительная – основные средства и методы ее воспитания. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе.
2. Правила соревнований по футзалу.
3. Легкая атлетика на Олимпийских играх.

Варианты контрольных работ (для студентов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам)

4 курс

Вариант № 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
3. Что такое Олимпизм? Принципы Олимпизма.

Вариант № 2

1. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой человека.
2. Правила соревнований по спортивному туризму.
3. «Ода спорту» - история создания, краткое содержание, автор.

Вариант № 3

1. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, и как его определяют.
2. Правила соревнований по спортивной гимнастике.
3. «Фэйр-Плэй» - кодекс спортивной чести.

Вариант № 4

1. Физические упражнения и их классификация. Основные способы их дозирования.
2. Правила соревнований по русской лапте.
3. Легенды и мифы об Олимпийских играх.

Вариант № 5

1. Физическая работоспособность. Фазы физической работоспособности. Функциональные пробы.
2. Правила соревнований по прыжкам на батуте.
3. Первые летние Олимпийские игры.

Вариант № 6

1. Оценка физического развития и физической подготовленности, занимающихся спортом.
2. Правила соревнований по полиатлону.
3. Десятые летние Олимпийские игры.

Вариант № 7

1. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
2. Правила соревнований по плаванию.
3. Двадцатые летние Олимпийские игры.

Вариант № 8

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Требования при проведении УГГ. Закаливание.
2. Правила соревнований по пауэрлифтингу.

3. Третьи зимние Олимпийские игры.

Вариант № 9

1. Современные системы занятий физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
2. Правила соревнований по конькобежному спорту.
3. Олимпийские игры – 2000 г.

Вариант № 10

1. Двигательный опыт человека, его значение для освоения новых двигательных действий.
2. Правила соревнований по керлингу.
3. Олимпийские игры в Москве.

Вариант № 11

1. Взаимобусловленность развития физических качеств.
2. Правила соревнований по городошному спорту.
3. История появления Олимпийской деревни. Олимпийский конгресс.

Вариант № 12

1. Артериальное давление, как важный показатель здоровья. Коррекция АД средствами физической культуры.
2. Правила соревнований по дартсу.
3. Выдающиеся гимнасты-олимпийцы.

Вариант № 13

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Правила соревнований по горнолыжному спорту.
3. Выдающиеся баскетболисты-олимпийцы.

Вариант № 14

1. Формы занятий по ППФП.
2. Правила соревнований по гольфу.
3. Выдающиеся волейболисты-олимпийцы (дайте характеристику жизнедеятельности 2-3 спортсменов).

Вариант № 15

1. Основные положения законодательства РФ в области физической культуры и спорта.
2. Правила соревнований по гиревому споту.
3. Выдающиеся теннисисты-олимпийцы дайте характеристику жизнедеятельности 2-3 спортсменов).

Вариант № 16

1. Основы спортивной тренировки. Принципы и методы спортивной тренировки.
2. Правила соревнований по гандболу.
3. Выдающиеся бадминтонисты-олимпийцы дайте характеристику жизнедеятельности 2-3 спортсменов).

Вариант № 17

1. ППФП: понятие, цели и средства.
2. Правила соревнований по боулингу.
3. Программа античных Олимпийских игр и Олимпийских игр современности.

Вариант № 18

1. Активный и пассивный отдых. Дать характеристику основных форм его организации.
2. Правила соревнований по бильярдному спорту.
3. Выдающиеся легкоатлеты-олимпийцы современности.

Вариант № 19

1. Тонус мышц, гипертонус и гипотонус. Восстановление нормального мышечного тонуса.
2. Правила соревнований по биатлону.
3. Церемонии и ритуалы Олимпийских игр.

Вариант № 20

1. Физические качества, как они формируются. Дать краткую характеристику каждому физическому качеству.
2. Правила соревнований по армспорту. Проанализируйте основные положения правил.
3. Выдающиеся атлеты древности дайте характеристику жизнедеятельности 2-3 спортсменов).