

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Кафедра физвоспитания
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина Спортивные секции

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.ДВ.01.02

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

код наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2020 г.

Разработчик (составитель)

старший преподаватель

Шейко Г. А.

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)	9
Тестовые задания по легкой атлетике	18
Тестовые задания по волейболу	20
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	61

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями и с учетом специфики заболевания	ПК-3.1. планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении и тренировочного процесса	Обучающийся должен: знать -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Не знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Частично знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	В полной мере знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	В совершенстве знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Устный опрос Контрольная работа
	ПК-3.2. контролирует и оценивает работу занимающихся на занятиях	Обучающийся должен: уметь использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий	Не умеет использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий	Не достаточно умеет; использовать методы, средства и методические приемы при проведении	В полной мере умеет использовать методы, средства и методические приемы при проведении	В совершенстве умеет; использовать методы, средства и методические приемы при проведении	

		приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	
	ПК-3.3. индивидуализирует и корректирует физические нагрузки в процессе обучения;	Обучающийся должен: владеть методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Не владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Не достаточно владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	В полной мере владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	В совершенстве владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Контрольные нормативы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1. Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального	Обучающийся должен: Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль	Не знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и	Частично знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и	В полной мере знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической	В совершенстве знает ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической	Устный опрос Контрольная работа

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	явления и части культуры общества и личности.	физической культуры и спорта в развитии общества	спорта в развитии общества	спорта в развитии общества	культуры и спорта в развитии общества	культуры и спорта в развитии общества	
	УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.	Обучающийся должен: Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	Не достаточно умеет; планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	В полной мере умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	В совершенстве умеет; планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и для сохранения и укрепления здоровья	Тестовый контроль
	УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации	Обучающийся должен: Владеть: методами и средствами организации	Не владеет методами и средствами организации физической	Не достаточно владеет методами и средствами организации занятий	В полной мере владеет методами и средствами организации занятий	В совершенстве владеет методами и средствами организации занятий	Контроль нормативы

	здорового образа жизни.	занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой	
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической	ОПК-1.1. Организует образовательный процесс в специальных (коррекционных) образовательных организациях, содержание и формы документов планирования процесса по физическому воспитанию	Обучающийся должен: знать: средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Отсутствие знаний средств и методов физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Частично знает средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	В полной мере обладает знаниями средств и методов физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	В совершенстве овладел знаниями средств и методов физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Устный опрос Контрольная работа
	ОПК-1.2. Планирует содержание урочных и	Обучающийся должен: уметь: рассчитывать и	Не умеет рассчитывать и устанавливать оптимальные	Не достаточно умеет рассчитывать и устанавливать	В полной мере умеет рассчитывать и устанавливать	В совершенстве умеет рассчитывать и устанавливать	Тестовый контроль

подготовке лиц с отклонениям и в состоянии здоровья	внеурочных форм проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся и санитарно-гигиенических норм организации физкультурно-спортивной деятельности;	устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия	параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия	оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия	оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия	оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия	
	ОПК-1.3. Формирует основы физкультурных знаний, составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов и функционального состояния, обучения технике физических	Обучающийся должен: владеть: средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся,	Не владеет средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	Не достаточно владеет средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и	В полной мере владеет средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и	В совершенстве владеет средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и	Контроль нормативы

	упражнений в базовых видах спорта, развития физических способностей с учетом возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;	их возраста и пола		пола	пола	пола	
--	---	--------------------	--	------	------	------	--

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов устного опроса для оценки уровня сформированности компетенции ОПК – 1, УК-7, ПК - 3

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Что предполагает здоровый образ жизни?
 11. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
 12. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
 13. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
 14. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
 15. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
 16. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
 17. Назовите основные функции питания.
 18. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
 19. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
20. Физическая нагрузка (объем, интенсивность).
21. Основные принципы дозирования и контроля физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях.
22. Определение основных критериев оптимизации физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях

23. Регулирование параметров нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в спортивных секциях
24. Определение общей и моторной плотности учебно-тренировочного занятия
25. Какие причины снижают плотность занятий?
26. В чем особенности подготовки учебно-тренировочного занятия по отдельным видам спорта на основе положений теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.
27. Учебно-тренировочные программы подготовки спортсменов по различным видам спорта
28. В чем особенности разработки учебно-тренировочных программ по отдельным видам спорта на основе положений теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов с в спортивных секциях
29. Особенности проведения учебно-тренировочного занятия по различным видам спорта с учетом индивидуальности обучающихся.
30. Каковы правила предупреждения травматизма на занятиях.

Перечень контрольных работ

1 вариант

1. Согласно типовому плану разработать учебную программу спортивной подготовки учебно-тренировочной группы ДЮСШ секции по мини-футболу (первый год обучения – 6-8 лет мальчики)

2 вариант

2. Согласно типовому плану разработать учебную программу спортивной подготовки учебно-тренировочной группы ДЮСШ секции по баскетболу (первый год обучения – 8-10 лет мальчики)

3 вариант

3. Согласно типовому конспекту разработать конспект учебно-тренировочного занятия
- 1 вариант – по баскетболу;
- 2 вариант – по волейболу.

Написание конспекта с использованием пройденного материала и соответственно представленной схеме (в табличном варианте)

Схема конспекта

Цель _____

Задачи: 1) _____

2) _____

3) _____

Инвентарь: _____

Место проведения: _____

Время проведения: _____

Программный материал _____

Дозировка

Методические приемы обучения, воспитания и организации

Перечень тестовых заданий

Методами исследования физического развития являются

а) антропометрия

б) функциональные пробы

в) соматоскопия

г) тестирование

1. Ведущим показателем функционального состояния организма является

а) гибкость

б) общая физическая работоспособность

в) частота дыханий

г) соматометрия

2. Все функциональные пробы классифицируются по

а) антропометрическим характеристикам

б) качеству тестов

в) характеру возмущающего воздействия

г) типу регистрируемых показателей

3. Тесты на восстановление предусматривают учет изменений и определение сроков восстановления после стандартной физической нагрузки показателей кардиореспираторной системы

а) частоты сердечных сокращений

б) артериального давления

в) частоты дыханий

г) кистевой динамометрии

4. Соотнесите пробы с характером их нагрузки

а) проба Гориневского

1) 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в мин.

б) проба Дашина и Котова

2) 20 приседаний

в) проба Мартине

3) бег на 1000 м

4) 60 подскоков

5. Тест Купера – это бег

а) 8-минутный

б) 10-минутный

в) 12-минутный

г) 15-минутный

6. Соотнесите пробы с их содержанием и назначением

- | | |
|-------------------|---|
| а) проба Штанге | 1) выявляет нарушение равновесия в положении стоя |
| б) проба Генчи | 2) определяет максимальную частоту движений кисти |
| в) проба Ромберга | 3) задержка дыхания на вдохе |
| | 4) задержка дыхания на выдохе |

7. Соотнесите тестовые задания с физическими способностями, которые они определяют

- | | |
|---|------------------------|
| а) удержание угла в висе на перекладине | 1) гибкость |
| б) прыжки в длину | 2) силовые способности |
| в) бег на 3000 м с высокого старта | 3) скоростно-силовые |
| г) максимальные наклоны туловища вперед | 4) выносливость |
| | 5) быстрота |

8. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются

- а) определение и оценка функциональных возможностей
- б) изучение заболеваемости и травматизма
- в) контроль адекватности физических нагрузок
- г) определение рациональности техники выполнения упражнений

9. Педагогический контроль выполняется с целью

- а) показа техники выполнения упражнений
- б) повышения эффективности учебно-тренировочных занятий
- в) определения и формулировки принципов воспитания

10. У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя

- а) выше
- б) ниже
- в) такая же

11. В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах

- а) 20-30 ударов в минуту
- б) 30-40 ударов в минуту
- в) 60-80 ударов в минуту
- г) 90-100 ударов в минуту

12. Педагогический контроль включает

- а) учет спортивных результатов
- б) контроль за посещаемостью занятий

- в) биохимический анализ крови
 г) оценку спортивных результатов
13. К методам врачебно-педагогического контроля относят
- а) методическое обеспечение
 б) расспрос
 в) соматоскопию
 г) функциональные пробы
14. Найдите соответствие между методами определения физического развития и тем, что они определяют
- | | |
|------------------|--|
| а) соматоскопия | 1) определяются описательные признаки физического развития |
| б) антропометрия | 2) определяется физическая подготовленность |
| | 3) измеряются параметры человеческого тела |
15. К признакам нормальной осанки относятся
- а) лопатки на одном уровне
 б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии
 в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой
 г) надплечия на одном уровне
16. Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет
- а) у мужчин 60-80 уд/мин
 б) у женщин 100-120 уд/мин
 в) у мужчин 100-120 уд/мин
 г) у женщин 65-85 уд/мин
17. К субъективным показателям самоконтроля относят определение
- а) ЧСС
 б) пульса
 в) качества сна
 г) аппетита
18. К объективным показателям самоконтроля относят определение
- а) желания тренироваться
 б) веса тела
 в) настроения
 г) артериального давления
19. К субъективным показателям самоконтроля относятся
- а) пульс
 б) самочувствие
 в) проба Штанге
 г) сон
20. К объективным показателям самоконтроля относятся
- а) аппетит
 б) артериальное давление
 в) настроение
 г) жизненная емкость легких
21. Найдите соответствие видов спорта и их содержания
- | | |
|-----------------|---|
| а) армрестлинг | 1) игра на ледяной дорожке |
| б) сумо | 2) троеборье (приседания со штангой, жим штанги, тяга штанги) |
| в) пауэрлифтинг | 3) состязание в демонстрации бойцовской техники |

г) керлинг

4) борьба руками на столе

5) выталкивание соперника из круга

22. Найдите соответствие между системами физических упражнений и их содержанием
- | | |
|-----------------|--|
| а) аквааэробика | 1) комплекс упражнений, направленных на повышение эластичности мышц и гибкости |
| б) стретчинг | 2) упражнения аэробики и атлетической гимнастики с обязательным контролем физического развития |
| в) шейпинг | 3) катание на доске с роликами |
| г) йога | 4) выполнение физических упражнений в воде под музыку |
| | 5) упражнения, направленные на гармоничное развитие физического здоровья и духовной красоты человека |
23. Соответствие между видом физических упражнений по признаку активности и способом его выполнения
- | | |
|-------------------|---|
| активные | выполняемые соседом по группе лечебной физической культуры |
| пассивные | выполняемые самими занимающимися |
| активно-пассивные | выполняемые самим занимающимся с помощью методиста лечебной физической культуры |
| | выполняемые методистом лечебной физической культуры с волевым усилием больного |
24. Физические нагрузки значительно повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при показателях пульса
- | | |
|----|----------------|
| а) | 60-90 уд/мин |
| б) | 130-160 уд/мин |
| в) | 200-240 уд/мин |

1. В комплекс средств физического воспитания входят
- а) технические средства
 - б) физиологические упражнения
 - в) оздоровительные силы природы
 - г) тренажеры
2. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения
- а) физиологических
 - б) социологических
 - в) психологических
 - г) экологических
3. Техника физических упражнений – это
- а) способ применения двигательных действий

- б) отдельные стороны двигательных способностей человека
 - в) сбалансированная динамика физической нагрузки
 - г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача
4. Среди биомеханических характеристик отдельных движений различают
- а) пространственные
 - б) временные
 - в) электростатические
 - г) динамические
5. К пространственным характеристикам движений относятся
- а) траектория
 - б) направление
 - в) темп
 - г) амплитуда
6. По признаку физиологических зон мощности физические упражнения разделяют на упражнения
- а) максимальной мощности
 - б) субмаксимальной мощности
 - в) умеренной мощности
 - г) минимальной мощности
7. В физическом воспитании используют технические средства по получению «срочной информации» о выполняемых действиях
- а) скорости
 - б) темпе
 - в) величине усилий
 - г) физиологичности
8. Методы физического воспитания – это
- а) морфофункциональные способности спортсмена
 - б) способы применения физических упражнений
 - в) способности выполнения максимальных усилий
 - г) техники выполнения отдельных движений
9. Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы
- а) использования слова
 - б) обеспечения наглядности
 - в) строгой регламентации

- г) соревнований
10. К методам обучения двигательным действиям относят метод
- а) индивидуализации
 - б) целостно-конструктивного упражнения
 - в) расчленено-конструктивный
 - г) стандартизации
11. К двигательным качествам человека относят
- а) подготовленность
 - б) силу
 - в) быстроту
 - г) выносливость
12. К функциям физической культуры относят
- а) эмоционально-зрелищную
 - б) коммуникативную
 - в) воспитательную
 - г) экономическую
 - д) лечебную
13. Принципы физического воспитания – это
- а) отдельные стороны двигательных возможностей человека
 - б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации
 - в) способы использования физических упражнений
 - г) морфологические характеристики спортсменов
14. Общеметодические принципы физического воспитания
- а) наглядности
 - б) цикличности
 - в) доступности
 - г) сознательности
15. Специфические принципы физического воспитания
- а) индивидуализации
 - б) чередования нагрузок и отдыха
 - в) активности
 - г) непрерывности
16. Найдите соответствия общеметодических принципов физического воспитания и их определений
- | | |
|---------------------|---|
| а) сознательности | 1) обеспечение для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений |
| б) индивидуализации | 2) формирование осмысленного отношения к физкультурной деятельности |
| в) наглядности | 3) использование тренажерных устройств в педагогическом процессе |
| г) доступности | 4) привлечение органов чувств в процессе обучения |
| | 5) оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся |

17. При реализации принципа непрерывности процесса физического воспитания учитываются дидактические правила
- а) «от простого к сложному»
 - б) «от освоенного к неосвоенному»
 - в) «от навыка к освоению»
 - г) «от знаний к умениям»
18. Формы динамики суммарной нагрузки
- а) волнообразная
 - б) линейно-восходящая
 - в) экстремальная
 - г) ступенчатая
19. Найдите соответствие фаз и характеристик работоспособности при физической нагрузке
- | | |
|--------------------------|---|
| а) рабочая фаза | 1) снижение работоспособности до исходного уровня после фазы суперкомпенсации |
| б) фаза нормализации | 2) выполнение нагрузки, снижение работоспособности |
| в) фаза суперкомпенсации | 3) повышение работоспособности до уровня, выше исходного |
| г) редуционная фаза | 4) восстановление работоспособности после завершения нагрузки до исходного уровня |
| | 5) снижение работоспособности без выполнения нагрузки |
20. К средствам физического воспитания относят
- а) тренажерные устройства
 - б) физические упражнения
 - в) круговая тренировка
 - г) идеомоторные упражнения
21. Найдите соответствие между группами упражнений и их характеристиками по классификации по анатомическому признаку
- | | |
|-----------------|----------------------------|
| а) глобальные | 1) работают все мышцы |
| б) локальные | 2) работают до 2/3 мышц |
| в) региональные | 3) работают до 1/3 мышц |
| | 4) работают более 2/3 мышц |
22. По признаку преимущественной направленности на воспитание физических качеств выделяют следующие группы упражнений
- а) плавательные
 - б) силовые
 - в) на выносливость
 - г) беговые
23. Классификация физических упражнений по характеру структуры двигательных актов
- а) упражнения на координацию движений
 - б) циклические упражнения
 - в) упражнения на гибкость
 - г) ациклические упражнения
24. В физическом воспитании выделяют специфические методы
- а) круговой тренировки
 - б) игровой

- в) строго регламентированного упражнения
 - г) глобальный
25. Цели физкультурно-спортивной деятельности
- а) барьерные
 - б) физкультурно-оздоровительные
 - в) игровые
 - г) коммуникативные
26. Формы самостоятельных занятий
- а) упражнения в течение учебного дня
 - б) утренняя гигиеническая гимнастика
 - в) разминка
 - г) самостоятельные тренировочные занятия
27. Классическое тренировочное занятие состоит из частей
- а) одной
 - б) трех
 - в) пяти
 - г) семи

Тестовые задания по легкой атлетике

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
- а) ходьбу и бег; в) опорные прыжки и [прыжки на батуте](#);
 - б) прыжки и метания; г) многоборье.
2. Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?
- а) пятиборья; в) девятиборья;
 - б) семиборья; г) десятиборья.
3. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего...
- а) работой рук; в) наклоном головы;
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) постановкой стопы на дорожку.
4. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к..
- а) повышению скорости бега; в) более сильному отталкиванию ногами;
 - б) скованности всех движений бегуна; г) увеличению длины бегового шага.
5. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
- а) сокращает длину бегового шага; в) помогает скоординировать движения;
 - б) увеличивает скорость бега; г) способствует выносу бедра вперёд-вверх.
6. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к...
- а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой;
 - б) свободной работе рук; г) снижению скорости бега.
7. Широкая постановка ступней при беге приводит к ...
- а) улучшению спортивного результата; в) увеличению длины бегового шага;
 - б) снижению скорости бега; г) более сильному толчку ногой.
8. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?
- а) старт, набор скорости, финиш;
 - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

- в) стартование, разгон, финиширование;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
9. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...
- а) упражнения с отягощениями;
б) повторное пробегание коротких отрезков;
в) большое количество общеразвивающих упражнений;
г) горячий душ.
10. Бег на средние и длинные дистанции начинается...
- а) с низкого старта; в) с хода;
б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.
11. Какого вида эстафетного бега не существует?
- а) 4x100 м; в) 4x 600 м;
б) 4x400 м; г) 4x 800 м.
12. К бегу с естественными препятствиями не относится ...
- а) бег по пересечённой местности;
б) марафонский бег;
в) кросс,
г) бег с барьерами.
13. Укажите какого вида прыжков в длину с разбега не существует?
- а) согнув ноги; в) согнувшись;
б) прогнувшись; г) ножницы.
14. Укажите вид прыжков, который используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?
- а) прыжок в длину с разбега; в) прыжок в длину с места;
б) тройной прыжок; г) прыжок в высоту с разбега.
15. Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от...
- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) способа прыжка;
в) быстрого выноса маховой ноги;
г) одновременной работе рук при отталкивании.
16. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется...
- а) на маты; в) в песок;
б) в воду; г) в прыжковую яму.
17. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...
- а) разбег; в) полёт;
б) отталкивание; г) приземление;
18. Назовите способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?
- а) перешагивание; в) перекидной;
б) перекат; г) фосберифлоп.
19. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют...
- а) мяч, молот; в) лимонку, бумеранг;

б) диск, гранату; г) копье, ядро.

20. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

21. Метания классифицируют по фазе перед финальным усилием. Какой подготовки к финальному усилию не существует?

- а) предварительного вращения; в) скачка;
- б) разбега; г) прыжка.

22. В лёгкой атлетике ядро...

- а) метают; в) толкают;
- б) бросают; г) кидают.

23. При самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой наиболее эффективным является контроль над физической нагрузкой по...

- а) частоте дыхания; в) самочувствию;
- б) частоте сердечных сокращений; г) чрезмерному потоотделению.

24. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) наложение холода; в) согревание повреждённого места;
- б) наложение тугой повязки; г) обращение к врачу.

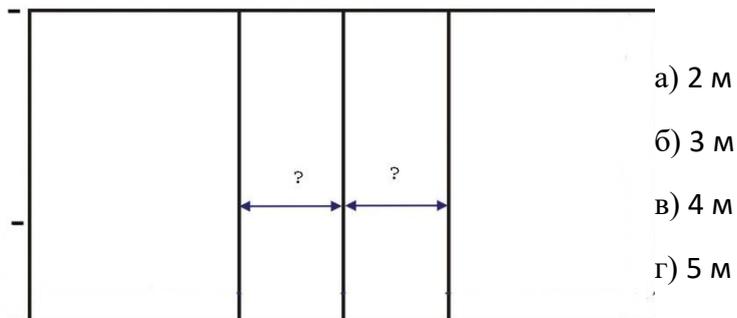
Тестовые задания по волейболу

1. Слово «волейбол» обозначает
 - а) «летающий мяч»
 - б) «ручной мяч»
 - в) «вольный мяч»
 - г) «игра в мяч»
2. Волейбол – это вид спорта
 - а) циклический
 - б) сложно-координационный
 - в) игровой
 - г) военно-прикладной
3. Игра в волейбол осуществляется
 - а) мячом
 - б) воланом

- в) мячом в кольцо
 - г) через сетку
4. Волейбол по игровой идее и характеру принадлежит к разделу игр с
- а) ловлей мяча
 - б) броском мяча
 - в) отбиванием мяча
 - г) ловлей, броском и отбиванием мяча
5. Игра через сетку двумя командами по 6 человек называется....
6. Волейбол – это
- а) командная игра трех команд
 - б) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
 - в) игра двух команд на игровой площадке размером 24×20 м
 - г) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой
7. В игре в волейбол на площадке одновременно участвуют
- а) одна команда
 - б) две команды
 - в) три команды
 - г) четыре команды
8. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет
- а) 4 чел.
 - б) 5 чел.
 - в) 6 чел.
 - г) 7 чел.
9. Игра в волейбол продолжается
- а) 1-2 партии
 - б) 3-5 партий
 - в) 2-6 партий
 - г) 3-6 партий
10. На волейбольной площадке одной команды игровых зон выделяют
- а) 4
 - б) 5
 - в) 6
 - г) 7
11. Игра в волейбол осуществляется на площадке размером

- а) 9×12 м
- б) 9×18 м
- в) 6×12 м
- г) 6×18 м

12. Расстояние между линиями, обозначенное знаком «?» на волейбольной площадке, составляет



13. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет

- а) 200 см
- б) 215 см
- в) 236 см
- г) 243 см

14. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет

- а) 200 см
- б) 215 см
- в) 224 см
- г) 240 см

15. На площадке для игры в волейбол имеются

- а) боковые линии
- б) линия вбрасывания
- в) средняя линия
- г) линии атаки

16. Вес мяча для игры в волейбол составляет

- а) 260-280 г
- б) 500-520 г
- в) 610-630 г
- г) 700-720 г

17. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
- а) 2 касания
 - б) 3 касания
 - в) 5 касаний
 - г) 6 касаний
18. Игра в волейбол начинается
- а) передачей
 - б) подачей
 - в) нападающим ударом
 - г) приемом мяча
19. подача мяча в волейболе осуществляется из-за
- а) средней линии
 - б) трехметровой линии
 - в) боковой линии
 - г) лицевой линии
20. Первые четыре партии в волейболе заканчиваются выигрышем при достижении счета
- а) 15 очков с преимуществом минимум в 2 очка
 - б) 20 очков с преимуществом минимум в 1 очко
 - в) 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка
 - г) 30 очков с преимуществом минимум в 1 очко
21. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд
- а) команды разыгрывают подачу
 - б) команды меняются площадками
 - в) происходит смена команд
 - г) команды играют вторую партию на тех же площадках
22. После того, как одна из команд в волейболе выиграла очко
- а) происходит переход игроков команды, выигравшей очко, в случае, если прошлая подача была у другой команды
 - б) происходит переход игроков команды, проигравшей очко
 - в) происходит переход игроков команды, выигравшей очко, в случае, если прошлая подача была у этой же команды
 - г) команда продолжает подавать в случае, если прошлая подача была у этой же команды
23. В волейболе мяч вводится в игру
- а) правым игроком задней линии

- б) левым игроком задней линии
 - в) правым игроком передней линии
 - г) левым игроком передней линии
24. В волейболе команда имеет право коснуться мяча для возврата его на площадку соперника не считая касания на блоке не более
- а) трех раз
 - б) четырех раз
 - в) двух раз
 - г) одного раза
25. Во время игры в волейбол разрешены следующие действия
- а) касание сетки мячом
 - б) касание сетки рукой
 - в) касание мяча блокирующим сразу после выполнения блока
 - г) касание мяча антенны
26. Зона подачи в волейболе – это участок позади каждой лицевой линии шириной
- а) 3 м
 - б) 6 м
 - в) 9 м
 - г) 12 м
27. Соответствие между линиями на волейбольной площадке и их месторасположением
- | | |
|--------------------------|--|
| а) линия атаки | 1) косые линии |
| б) средняя линия | 2) линия под сеткой |
| в) ограничительные линии | 3) линия, нанесенная в 3-х метрах от средней линии |
| | 4) боковые и лицевые линии |
28. Соответствие между положениями игры в волейболе и местонахождением мяча
- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| а) мяч «в площадке» | мяч касается ограничительных линий |
| б) мяч «за» | мяч пересекает плоскость под сеткой |
29. При игре в волейбол команда набирает очко
- а) при правильной подаче мяча
 - б) при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника
 - в) когда команда соперника совершает ошибку
 - г) когда команда соперника получает замечание
30. В волейболе считается ошибкой
- а) одиночное блокирование нападающего удара

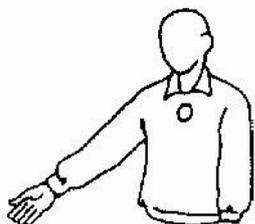
- б) двойное блокирование подачи
 - в) двойное блокирование нападающего удара
 - г) одиночное блокирование подачи
31. Следующие выражения, относящиеся к волейболу, являются правильными
- а) если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать
 - б) если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и подача переходит к другой команде
 - в) если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко, получает право подавать
 - г) если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она получает право подавать, но не набирает очко
32. В волейболе партия (кроме решающей пятой) выигрывается командой, которая первой набирает
- а) 15 очков
 - б) 20 очков
 - в) 25 очков с преимуществом в 2 очка
 - г) 30 очков с преимуществом в 2 очка
33. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в
- а) одно очко
 - б) два очка
 - в) три очка
 - г) четыре очка
34. В волейболе при счете партий 2:2 решающая (пятая) партия играется до
- а) 15 очков с любым преимуществом
 - б) 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка
 - в) 25 очков с любым преимуществом
 - г) 25 очков с минимальным преимуществом в 2 очка
35. Временной отрезок для игры в волейбол до достижения счета в 25 очков называется
36. За партию в волейболе одной команде разрешено максимум
- а) 2 замены
 - б) 6 замен
 - в) 4 замены
 - г) 5 замен

37. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает
- а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки
 - б) количество парий
 - в) право подавать или принимать подачу, а также сторону площадки
 - г) судью соревнований
38. Когда принимающая команда в волейболе получает право подавать, ее игроки
- а) переходят на одну позицию против часовой стрелки
 - б) остаются на своем месте
 - в) становятся согласно начальной расстановке
 - г) переходят на одну позицию по часовой стрелке
39. Мяч в волейболе считается «за», когда
- а) часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями
 - б) часть мяча, которая касается пола, находится на ограничительной линии
 - в) мяч касается предмета за пределами площадки и потолка
 - г) мяч пересекает вертикальную плоскость сетки под сеткой
40. Ошибками при игре в волейбол являются
- а) команда касается мяча 4 раза (включая блокирование)
 - б) игрок ударяет мяч дважды подряд (кроме касания при блокировании)
 - в) мяч последовательно касается различных частей тела игрока
 - г) команда касается мяча 3 раза
41. Двойное касание в волейболе разрешено игроку
- а) при приеме подач
 - б) при выполнении передачи сверху двумя руками
 - в) игроку, участвующему в блоке
42. В волейболе если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то
- а) игра останавливается и производится переподача мяча
 - б) игра останавливается и право подачи переходит к сопернику
 - в) игра не останавливается
 - г) команда, совершившая подачу, теряет очко
43. Подачи в волейболе осуществляются
- а) поочередно каждой командой по одной подаче
 - б) подает команда, выигравшая очко
 - в) поочередно каждой командой по пять подач

- г) подает команда, проигравшая очко
44. Тайм-аут в волейболе – это
- а) решающая партия
 - б) перерыв между партиями
 - в) заключительная партия
 - г) перерыв во время партии
45. Ошибки при выполнении подачи в волейболе
- а) мяч, перелетая сетку, коснулся ее
 - б) мяч пролетел за антенной
 - в) подающий игрок заступил при подаче на лицевую линию
46. Ошибки при приеме подач в волейболе
- а) мяч принят ногой
 - б) мяч принят двумя руками снизу
 - в) двойное касание
 - г) мяч при приеме задержан
47. Очко выиграно атакующей командой в волейболе, если
- а) мяч упал в пределах площадки противника
 - б) мяч упал за пределами площадки противника
 - в) мяч от блока противника упал на площадку атакующей команды
 - г) мяч, коснувшись блока противника, упал за пределами площадки
48. В волейболе очко выиграно с помощью блокирования, если
- а) от блока мяч упал на площадку атакующей команды
 - б) коснувшись блока, мяч упал за пределами площадки
 - в) при выполнении блока игрок коснулся сетки
49. По правилам волейбола, если при выполнении нападающего удара игрок касается сетки, то
- а) присуждается очко команде противника
 - б) игрок получает дисциплинарное замечание
 - в) игрок удаляется с площадки
50. Подачу в волейболе разрешается подавать
- а) в прыжке из-за лицевой линии
 - б) через 10 секунд после свистка
 - в) с площадки
 - г) сразу после свистка

51. При выполнении подачи в волейболе
- а) удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен с руки (рук)
 - б) подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется
 - в) подающий должен нанести удар по мячу в течение 30 секунд после свистка судьи на подачу
 - г) разрешается только один раз подбросить мяч для подачи
52. В волейболе смена мест игроков на одну зону по часовой стрелке в ходе игры называется
- а) замена
 - б) переход
 - в) обстановка
 - г) конфигурация
53. При подаче мяча в волейболе после свистка судьи подающему разрешается
- а) 2 раза подбросить мяч
 - б) в течение 8 секунд совершить подачу
 - в) готовиться к подаче в течение 15 секунд
 - г) готовиться к подаче в течение 20 секунд

54. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



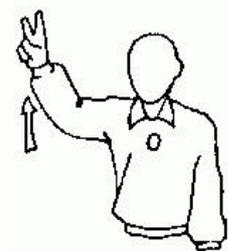
- а) мяч «за»
- б) двойное касание
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

55. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



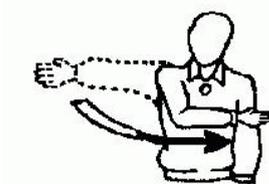
- а) двойное касание
- б) мяч «за»
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

56. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



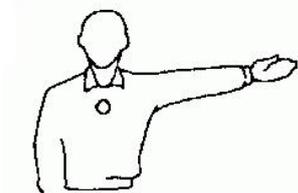
- а) мяч «за»
- б) двойное касание
- в) мяч в «площадке»
- г) ошибка при блокировании или заслон

57. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



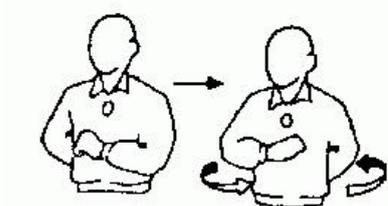
- а) смена сторон площадки
- б) подающая команда
- в) замена
- г) разрешение на подачу

58. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) мяч «в площадке»
- б) подающая команда
- в) игрок коснулся сетки
- г) захват

59. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) обоюдная ошибка
- б) смена сторон площадки
- в) конец партии или матча
- г) замена

60. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) тайм-аут
- б) двойное касание
- в) игрок коснулся сетки
- г) ошибка в позиции или расстановке

61. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) смена сторон площадки
- б) удаление
- в) задержка при подаче
- г) замена

62. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



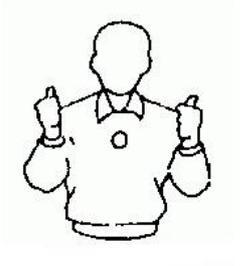
- а) тайм-аут
- б) ошибка в позиции или расстановке игроков
- в) четыре удара
- г) задержка при подаче

63. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



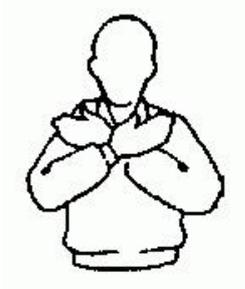
- а) касание на стороне соперника
- б) помеха вследствие перехода на площадку соперника
- в) четыре удара
- г) четыре минуты

64. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) двойное касание
- б) обоюдная ошибка и переигровка
- в) ошибка на блоке
- г) касание мяча

65. Жест судьи в волейболе, изображенный на рисунке, обозначает



- а) смена сторон площадки
- б) замена
- в) спорный мяч
- г) конец партии или матча

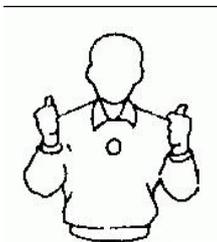
66. Сопоставьте содержание жеста судьи в волейболе с изображениями на рисунках

а)



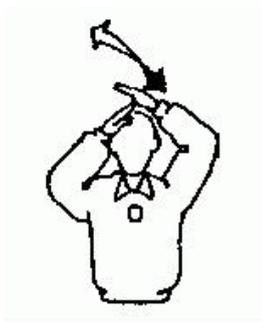
1) обоюдная ошибка и переигровка

б)



2) задержка при подаче

в)



3) ошибка при атакующем ударе игроком задней линии

4) касание мяча

67. Игроки команды в волейболе должны находиться в расстановке до

- а) свистка
- б) момента подачи
- в) пролета мяча над сеткой при подаче
- г) приема подачи

68. В волейболе разрешается касаться площадки соперника

- а) стопой
- б) коленом
- в) кистью
- г) бедром

69. Ошибкой при подаче в волейболе считается

- а) нарушение очередности подач
- б) мяч касается игрока подающей команды
- в) мяч выходит «за»
- г) мяч попадает в место пересечения боковой и лицевой линии

70. Тайм-аут в волейболе могут запрашивать

- а) тренер
- б) капитан

- в) врач команды
 - г) травмированный игрок
71. Замены в волейболе могут запрашивать
- а) тренер
 - б) капитан
 - в) врач команды
 - г) травмированный игрок
72. Для жеребьевки в волейболе судья приглашает
- а) тренеров команд
 - б) капитанов команд
 - в) Либеро команд
 - г) спонсоров команд
73. В случае не согласия с решением судьи в волейболе для выяснения спорного вопроса может подойти
- а) тренер команды
 - б) капитан команды
 - в) Либеро команды
 - г) связующий
74. Процесс игры в волейбол определяется наличием
- а) методологии
 - б) тактики
 - в) техники
 - г) стратегии
75. Комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре, называется
76. Технический прием в волейболе – это
- а) система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач
 - б) место действия игроков
 - в) форма деятельности, выраженная в тактических настроениях
 - г) начальное расположение игроков
77. Техника игры в волейбол состоит из
- а) техники защиты
 - б) техники поведения
 - в) техники управления

- г) техники нападения
78. Техника владения мячом в волейболе – это
- а) подача
 - б) передача
 - в) блок
 - г) нападающий удар
79. К технике владения мячом в волейболе относятся
- а) блок против прямого нападающего удара
 - б) передача мяча
 - в) прием подачи мяча двумя руками снизу
 - г) верхняя прямая подача мяча
80. Техника перемещений в волейболе включает
- а) бег
 - б) стартовые стойки
 - в) скачок
 - г) блок
81. К технике владения мячом в волейболе относят
- а) верхнюю прямую подачу
 - б) прием подачи мяча одной рукой снизу
 - в) передачу мяча двумя руками сверху
 - г) нижнюю боковую подачу
82. Техника защиты в волейболе включает технику
- а) владения мячом
 - б) перемещений
 - в) противодействий
 - г) нападающего удара
83. Техника противодействий в волейболе включает
- а) нападающий удар
 - б) блок
 - в) прием мяча двумя руками снизу
 - г) прием мяча двумя руками сверху
84. Техника защиты в волейболе включает в себя
- а) прием нападающего удара
 - б) подачи

- в) блокирование
 - г) прием подач
85. Техника нападения в волейболе включает в себя
- а) перемещения
 - б) передачу сверху двумя руками
 - в) прием подач
 - г) нападающий удар
86. При игре в волейбол игроки осуществляют следующие технические действия
- а) прием нападающего удара снизу двумя руками
 - б) подача ногой
 - в) передача сверху двумя руками
 - г) ловля и бросок мяча
87. Действие, совершаемое волейболистом в пределах своего поля, при котором мяч перемещается от одного игрока команды к другому называется
88. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется
89. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара – это
90. Технический прием атаки в волейболе, заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки – это
91. Технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника – это
92. Организация спортивной борьбы в волейболе с помощью индивидуальных, групповых, командных действий, метод ведения игрового процесса – это
93. Соответствие между разделами техники и техническими приемами в волейболе
- | | |
|----------------------------|---------------------|
| а) техника владения мячом | 1) нападающий удар |
| б) техника противодействий | 2) взвешивание мяча |
| | 3) прием мяча |

94. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



- а) блок против прямого нападающего удара
 - б) передача мяча двумя руками сверху
 - в) прием мяча двумя руками сверху
 - верхняя прямая подача мяча
95. Соответствие между разделами техники и техническими приемами в волейболе
- | | |
|------------------------|--|
| а) техника перемещений | 1) блок против прямого нападающего удара |
|------------------------|--|

- б) техника владения мячом
- в) техника противодействий

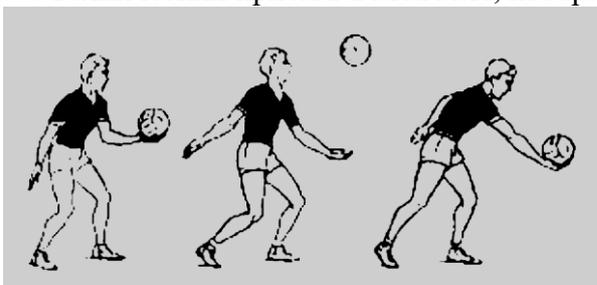
- 2) штрафной бросок
- 3) передача мяча двумя руками сверху
- 4) скачок

96. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



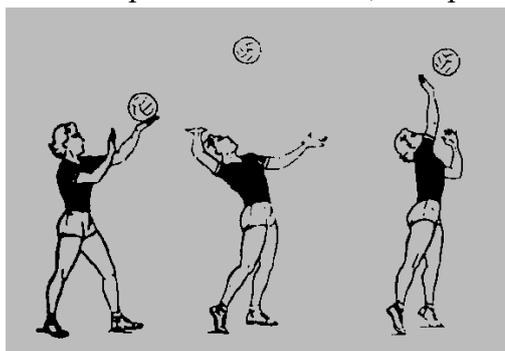
- а) боковой нападающий удар
- б) прием мяча двумя руками снизу
- в) верхняя боковая подача мяча
- г) передача мяча назад двумя руками

97. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



- а) нижняя прямая подача мяча
- б) нижняя боковая подача мяча
- в) прием мяча двумя руками снизу
- г) верхняя прямая подача мяча

98. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



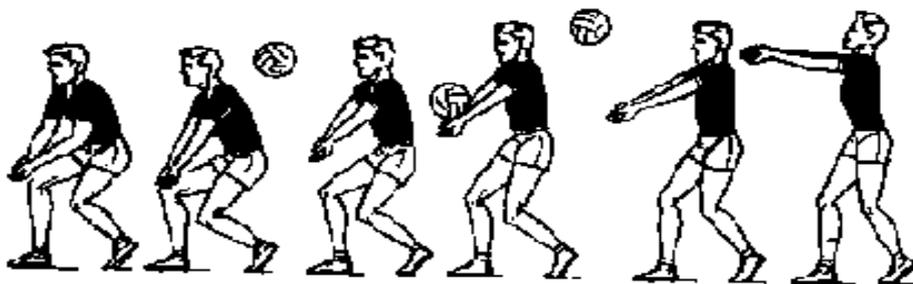
- а) верхняя прямая подача мяча
- б) нападающий удар
- в) передача мяча
- г) нижняя прямая подача мяча

99. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



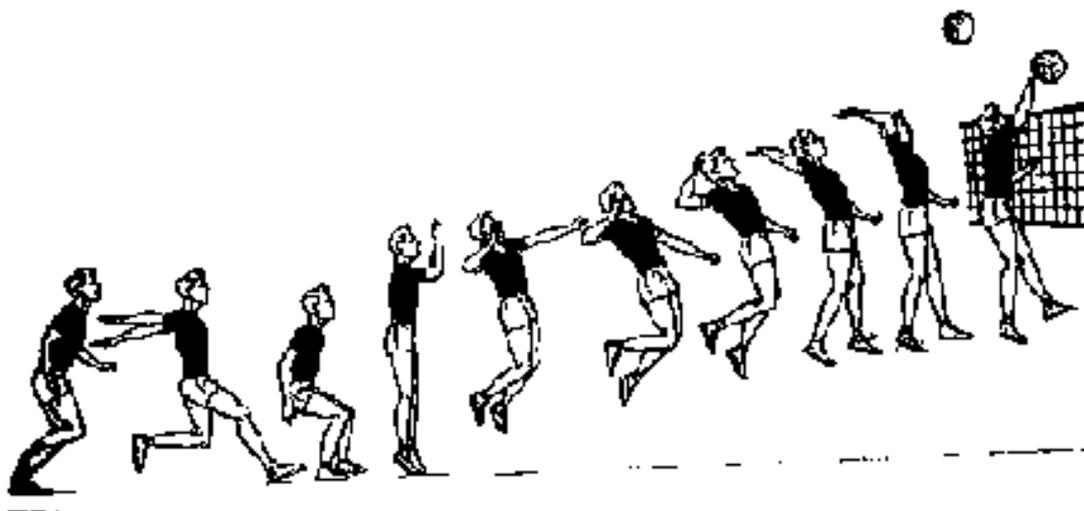
- а) передача мяча сверху двумя руками
- б) боковой нападающий удар
- в) прием мяча двумя руками снизу
- г) верхняя боковая подача мяча

100. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



- а) прием мяча двумя руками снизу
- б) передача мяча двумя руками сверху
- в) подача мяча снизу
- г) нападающий удар

101. Технический прием в волейболе, изображенный на иллюстрации, называется



- а) прямой нападающий удар
- б) боковой нападающий удар
- в) косой нападающий удар
- г) ускоренный нападающий удар с низкой (быстрой) передачи мяча

102. Соответствие между названиями технических приемов и их классификацией в волейболе

- | | |
|---------------|-----------------------|
| а) блок | 1) снизу двумя руками |
| б) подача | 2) верхняя прямая |
| в) прием мяча | 3) групповой |
| | 4) подбор под кольцом |

103. Соответствие между названиями технических приемов и их классификацией в волейболе
- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| а) нападающий удар | 1) с места за голову |
| б) передача сверху двумя руками | 2) прямой по ходу разбега |
| в) подача | 3) ведение мяча правой рукой |
| | 4) нижняя прямая |
104. Ошибки в технике при передаче сверху двумя руками в волейболе
- кратковременное касание мяча подушечками пальцев рук
 - захват мяча пальцами рук
 - попеременное касание мяча правой и левой руками
105. Ошибки в технике приема снизу двумя руками в волейболе
- мяч принимается на предплечья прямых рук
 - мяч принимается на локтевые сгибы
 - мяч принимается согнутыми в локтях руками
106. При верной технике выполнения верхней прямой подачи в волейболе
- мяч подброшен на уровне пояса подающего
 - подача подана коротким ударом по мячу
 - мяч подброшен перед подающим, выше поднятой на замах руки
 - мяч подброшен за голову подающего
107. При верной технике выполнения нижней прямой подачи в волейболе
- подающий игрок располагается боком к сетке
 - при замахе у правши впереди расположена левая нога
 - подающий игрок располагается лицом к сетке
 - при замахе у правши впереди расположена правая нога
108. Функции игроков в волейболе
- нападающий
 - Либеро
 - пасующий
 - вратарь

Тестовые задания по мини-футболу

- На каких отрезках тренируют скоростную выносливость у взрослых?
 - 20-40м
 - 40-60м
 - 60-100м.

2. Какой тест используется для определения уровня выносливости у юных футболистов?

- а) 6-минутный бег
- б) 8-минутный бег
- в) 10-минутный бег

3. Наказание за опасную игру?

- а) 11-метровый удар
- б) штрафной удар
- в) свободный удар

4. Разрешается ли размечать поле для игры прерывистыми или пунктирными линиями?

- а) разрешается
- б) не разрешается
- в) на усмотрение судьи

5. Команде не явившейся на игру без уважительной причины засчитывается поражение со счетом?

- а) 0:1
- б) 0:2
- в) 0:3

6. Допускается ли реклама на поле для игры?

- а) да
- б) нет

7. Имеет ли право запасной игрок выходить на поле без разрешения судьи?

- а) да
- б) нет
- в) не оговаривается правилами

8. Размер штрафной площади?

- а) 15,5м. - 15,5м.
- б) 16м. - 16м.
- в) 16,5м. - 16,5м.

9. Что входит в обязанности помощника судьи?

- а) вести хронометраж игры
- б) обеспечивать соответствие экипировки игроков

в) проводить замены

10. Может ли вратарь подавать угловой удар?

а) да

б) нет

11. Может ли игрок выполнивший начальный удар вторично коснуться мяча?

а) да

б) нет

в) не оговаривается правилами

12. Игрок удаляется с поля за?

а) неспортивное поведение

б) агрессивное поведение

в) самовольный уход с поля без разрешения судьи

13. Техническая зона – это?

а) штрафная площадь

б) места размещения судей

в) места размещения технического персонала и запасных

14. Какими правами наделен капитан команды?

а) отвечает за поведение игроков команды

б) может производить замены

в) может выходить на поле без разрешения судьи

15. Сколько длится перерыв между таймами?

а) 15 мин.

б) 20 мин.

в) 25 мин.

16. Можно ли принимать участие в игре с перстнем или часами на руке?

а) да

б) нет

в) не оговаривается правилами

17. Имеет ли капитан команды право оспорить решение судьи?

а) да

б) нет

в) не оговаривается правилами

18. Может ли вратарь участвовать в розыгрыше «спорного мяча»?

- а) да
- б) нет

19. Что такое «игровое расстояние»?

- а) расстояние от одного игрока до другого
- б) расстояние, равное длине вытянутых в стороны рук
- в) расстояние от одного вратаря до другого

20. Разрешается ли игроку лежа удерживать обеими ногами мяч, пытаясь не дать противнику им овладеть?

- а) да
- б) нет
- в) не оговаривается правилами

21. После удара по мячу игроком атакующей команды, мяч явно катится в пустые ворота. Никто из футболистов не может помешать мячу войти в ворота. Когда мяч находился в площади ворот, но еще не пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, судья дает сигнал на взятие ворот. После свистка судья понимает, что дал сигнал раньше времени, как ему поступить?

- а) засчитать гол.
- б) назначить спорный мяч, в месте, где был мяч в момент остановки игры.
- в) назначить спорный мяч на линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нахождения мяча в момент остановки игры.
- г) дать атакующей команде, пробить удар с центра поля в пустые ворота.

22. Игрок одной из команд, неправильно выполнил вбрасывание(например: кинул мяч одной рукой) из-за боковой линии. Мяч попал напрямую к оппоненту, который тут же забил гол в ворота команды, которая неверно выполнила вбрасывание. Действия судьи?

- а) вбрасывание выполняется игроком противоположной команды, с того же места.
- б) применяется принцип преимущества и засчитывается гол.
- в) вбрасывание повторяется игроком этой же команды, с того же места.
- г) назначается спорный мяч на линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту, где мяч пересек линию ворот.

23. Назначен 11-метровый удар. Игрок атакующей команды, выполняет и удар, и мяч, летящий явно мимо ворот, в пределах поля попадает в выбежавшую на поле собаку. Действия судьи?

- а) назначить спорный мяч в месте, где мяч попал в собаку.
- б) повторить 11-метровый удар.
- в) назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды, в месте, где мяч попал в собаку.
- г) назначить удар от ворот, так как мяч шел мимо.

24. Мяч случайно попадает в одного из членов судейской бригады, оказавшегося в пределах поля. Как поступить судье, если:

Мяч попал в резервного судью, вышедшего в поле.

- а) остановить игру и назначить спорный мяч.
- б) продолжить игру.
- в) продолжить игру, если контакт мяча и арбитра не особо повлиял на момент.
- г) назначить свободный удар в пользу соперника команды, которая последним коснулась мяча, прежде чем он попал в арбитра.

25. Мяч считается забитым в ворота, а так же вышедшим за пределы поля если он.

- а) больше чем на половину пересечет боковую линию или линию ворот.
- б) полностью пересечет боковую линию или линию ворот.
- в) коснется боковой линии или линии ворот.
- г) будет находиться частично на боковой линии или линии ворот и частично за пределами поля.

26. Игрок выполняет удар от ворот, мяч покидает пределы штрафной площади, но подхваченный порывом ветра, возвращается в штрафную и летит прямо в ворота, не коснувшись никого более. Игрок, выполнявший удар от ворот, касается мяча ногой, но мяч, срезавшись с нее, залетает в ворота. Действия судьи?

- а) назначить свободный удар за вторичное касание игроком мяча.
- б) повторить удар от ворот.
- в) применить принцип преимущества и засчитать гол.
- г) назначить угловой удар.

27. Матч играется на территории Российской Федерации и не является международным. При выполнении углового удара, игроки обороняющейся команды, должны находиться на расстоянии.

- а) на расстоянии 9 метров от мяча.
- б) на расстоянии 10 ярдов от мяча
- в) на расстоянии 9 метров от угловой дуги
- г) на расстоянии 10 ярдов от угловой дуги

28. Выполняется штрафной удар из-за пределов штрафной площади.

Обороняющаяся команда выстроила стенку в пределах штрафной площади. Сбоку к стенке пристроился игрок атакующей команды. После сигнала судьи на выполнение штрафного, но до удара игроком атакующей команды по мячу, возникает следующая ситуация: игрок обороняющейся команды грубо бьет в лицо стоящего рядом игрока атакующей команды, секундой позже, атакующий игрок отвечает ему тем же. Мяч со штрафного удара проходит мимо. Судья удаляет с поля обоих игроков, виновных в агрессивном поведении. Как ему возобновить игру?

- а) назначить 11-метровый удар.
- б) повторить штрафной удар с того же места.
- в) назначить спорный мяч за обоюдное нарушение в пределах штрафной площади.
- г) назначить удар от ворот.

29. В районе 11-метровой отметки(2- 4 метра от нее), вратарь обороняющейся команды и игрок атакующей ведут борьбу за мяч. Атакующий игрок толкает вратаря плечом в плечо без агрессии. Вратарь падает, и игрок забивает мяч. Действия судьи.

- а) засчитать гол.
- б) назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды.
- в) назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды.
- г) повеситься на перекладине

30. При начальном ударе с центра поля, мяч был правильно введен в игру(направлен вперед), но порывом ветра, никого более не коснувшись, был внесен в ворота команды, которая этот удар выполняла. Действия судьи?

- а) повторить начальный удар.
- б) засчитать гол.
- в) назначить угловой удар.
- г) предоставить право на выполнение начального удара противоположной команде

31. Формирование современных профессионально-прикладных видов спорта преимущественно вызвано?

- а) требованиями общества к повышению спортивных достижений;
- б) требованиями общества к подготовке людей к военной деятельности;
- в) требованиями общества к приобретению прикладных навыков;
- г) потребностями общества в подготовке людей к профессиональной деятельности.

32. Специфической основой спорта является?

- а) спортивная тренировка;
- б) регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами, имеющими гуманную основу;
- в) собственно соревновательная деятельность;
- г) система соревнований.

33. Система соревнований характеризуется?

- а) упорядоченной совокупностью состязаний, последовательно возрастающим уровне конкуренции и возрастающими требованиями к достижениям;
- б) унификацией состава деятельности;
- в) выявлением и сравнением человеческих возможностей;
- г) правилами соревнований.

34. Спортивным соревнованием называется?

- а) процесс сопоставительного выявления спортивных достижений, организованный в форме неантагонистического упорядоченного соперничества, борьбы за первенство и (или) возможно высокий результат;
- б) деятельность, отличающаяся наличием победы и соперников;
- в) деятельность, направленная на достижение возможно высокого результата оцениваемого в показателях, принимаемых за критерий победы;
- г) тип борьбы, при котором между соперниками существуют неантагонистические противоречия.

35. Может ли «концепция поощрения» полностью определить объективную значимость соревнования?

а) может, так как определение значимости соревнования через поощрение, которое получает спортсмен за победу, обуславливает, как он воспринимает ситуацию, как будет реагировать на нее и каковы могут быть последствия его действий;

б) нет, не может, в частности потому, что нет единого критерия субъективной ценности поощрения;

в) может, так как в ситуации соревнования поощрение за победу распределяются неравномерно;

г) нет, не может, так как не все соревнующиеся стремятся к поощрению.

36. От чего в наибольшей степени зависят результаты соревнования?

а) от критерия, с помощью которого будет оцениваться выступление спортсмена;

б) от мотивов деятельности спортсмена;

в) от уровня подготовленности спортсмена;

г) от личных особенностей спортсмена

37. Поведение спортсмена в состязании более всего определяется?

а) агрессивностью, конкурентоспособностью;

б) инстинктивными началами;

в) базовыми этическими и спортивно - этическими принципами, логикой спортивной борьбы;

г) установкой на достижение первенства, стремление показать возможно высокий спортивно-технический результат.

38. Что характерно для подготовительных соревнований?

а) отбор в сборную команду;

б) подчиненность логике тренировочного процесса;

в) проверка тактической подготовленности;

г) квалификационный характер.

39. Какие способы выявления победителя практикуются на крупнейших состязаниях?

а) все перечисленные ниже;

б) олимпийская система определения победителя;

в) «круговой» способ;

г) комбинированный способ.

40. Укажите преобладающие функции соревнований в системе подготовки спортсмена?

а) проверка готовности, достижение специфического тренировочного эффекта, адаптация к условиям максимальной реализации возможностей спортсмена;

б) моделирование основных соревнований;

в) превышение рекордного результата;

г) тактическая дезориентация соперника.

41. Может ли соревнование рассматриваться как средство развития физических качеств спортсмена?

а) нет;

б) да;

в) отчасти да;

г) да, при условии регулярно организованной соревновательной практики.

42. Практические элементы тактики – это?

а) тактические знания и качества тактического мышления;

б) соединение спортивной техники и способов ее использования;

в) наметка последовательных спортивно-тактических задач и предполагаемых способов их решения;

г) общий способ сочетания и преобразования соревновательных действий, обусловленных логикой состязаний.

43. Основа техники – это?

а) специфические, наиболее важные решающие фазы данного способа решения двигательной задачи;

б) особенности движения, не нарушающие его механизма;

в) совокупность ключевых операций, безусловно, необходимых для решения двигательной задачи;

г) состав действий, согласованных в пространстве и во времени.

44. Какие соревнования существенно влияют на организацию подготовки спортсмена?

а) подготовительные соревнования;

б) контрольные соревнования;

в) целевые соревнования;

г) классификационные соревнования.

45. В какой мере в тренировочном процессе применяются внетренировочные внесоревновательные факторы подготовки спортсмена?

- а) применяются и играют главенствующую роль в подготовке спортсмена;
- б) применяются в той мере, как это диктуется условиями подготовки спортсмена;
- в) могут применяться, а могут и не применяться;
- г) в тренировочном процессе они не имеют место

Тестовые задания по баскетболу

1. Размеры баскетбольной площадки:

- А) 32x16 м
- Б) 40x20 м
- В) 28x15 м
- Г) 9x18 м

2. Входят ли линии, ограничивающие площадку, в её размеры:

- А) ДА
- Б) НЕТ

3. Диаметр центрального круга составляет:

- А) 3,6 м
- Б) 1,8 м

4. Размеры ограниченной зоны составляют:

- А) 5,78x6 м
- Б) 6,75x4,8 м
- В) 5,8x4,9 м

5. Расстояние до линии трёхочкового броска составляет:

- А) 6,25 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга
- Б) 6,25 м от центра лицевой линии до линии полукруга
- В) 6,75 м от точки на полу под точным центром корзины до линии полукруга

Г) 6,75 м от центра лицевой линии до линии полукруга

6.Полукруг, в котором не фиксируются фолы столкновения имеет радиус:

А) 1,25 м

Б) 1,5 м

7.Высота от пола до уровня кольца составляет:

А) 2,90 м

Б) 2,95 м

В) 3,00 м

Г) 3,05 м

8. Может ли игровая форма состоять из маек одного цвета, а шорт другого цвета:

А) ДА

Б) НЕТ

9.Можно ли игрокам использовать предохранительные покрытия для пальцев, кистей, локтей, сделанные из мягкого пластика или кожи:

А) ДА

Б) НЕТ

10.Можно ли игрокам использовать защитное приспособление для носа из твёрдого материала:

А) ДА

Б) НЕТ

11.Продолжительность 4 периода в матче:

А) 10 минут

Б) 12 минут

В) 15 минут

12.Соответствие продолжительности перерыва и периодов игры:

- А) между 3 и 4 четвертью 1) 20 минут
- Б) между 1 и 2 половиной игры 2) 2 минуты
- В) между играми в расписании 3) 15 минут

13.В случае ничейного результата по окончании основного времени матча:

- А) игра заканчивается ничьёй
- Б) назначается дополнительный период 5 минут
- В) назначается дополнительный период 10 минут

14.Сколько дополнительных периодов можно провести за игру:

- А) 1
- Б) 2
- В) сколько необходимо для нарушения равновесия в счёте

15.Может ли судья начать игру, если у одной из команд на площадке нет 5 игроков:

- А) ДА
- Б) НЕТ
- В) может в случае согласия соперника
- Г) может в чрезвычайных ситуациях

16.Мяч становится живым, когда:

- А) во время розыгрыша спорного броска мяч покидает руки судьи при подбрасывании
- Б) мяч оказывается в руках игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) верно всё вышеперечисленное

17.Мяч становится мёртвым, когда:

- А) мяч оказывается в руках игрока для вбрасывания из-за пределов площадки
- Б) звучит сигнал устройства 24 секунд, когда одна из команд контролирует мяч
- В) верно всё вышеперечисленное

18.Если игрок случайно забрасывает мяч в собственную корзину:

- А) два очка записывается капитану соперников
- Б) два очка записывается игроку, забившему мяч
- В) очки записываются любому игроку команды соперников
- Г) игрок наказывается техническим фолом

19.Остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера – это:

20.Может ли капитан затребовать тайм-аут:

- А) ДА
- Б) НЕТ

21.Сколько тайм-аутов можно взять в 1 половине игры:

- А) два
- Б) три

22.Остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком – это:

23.Можно ли предоставить замену команде, забившей мяч с игры в последние 2 минуты дополнительного периода:

- А) ДА
- Б) НЕТ

24.Если команда проигрывает игру «лишением права»:

- А) ей засчитывается поражение со счётом 20:0 и в классификации ноль очков
- Б) ей засчитывается поражение со счётом 2:0 и в классификации одно очко

25.Сколько секунд можно находиться игроку в ограниченной зоне команды соперников:

- А) не больше трёх
- Б) не больше пяти
- В) не больше восьми

26. Сколько времени даётся команде для перевода мяча из тыловой зоны в передовую:

- А) пять секунд
- Б) восемь секунд
- В) десять секунд
- Г) двенадцать секунд

27. В течение какого времени команда должна выполнить бросок с игры:

- А) двадцати четырёх секунд
- Б) тридцати секунд
- В) в течение неограниченного времени

28. Несоблюдение правил вследствие неправильного контакта с соперником – это:

29. Сопоставьте нарушение и название фола:

- А) драка 1) технический фол
- Б) игрок явно не пытается сыграть в мяч 2) персональный фол
- В) неправильная блокировка игрока 3) неспортивный фол
- Г) симуляция фола 4) дисквалифицирующий фол

30. Судьями-секретарями являются:

- А) секретарь
- Б) комиссар
- В) оператор 24 секунд
- Г) секундометрист
- Д) все вышеперечисленные

31. Может ли быть оспорено решение, принятое судьями:

- А) ДА
- Б) НЕТ

32. На каком расстоянии должна находиться скамейка запасных игроков от игровой площадки:

- А) не менее 5 метров
- Б) не менее 2 метров
- В) не менее 1 метра

33. Сколько комплектов маек должна иметь команда:

- А) три
- Б) четыре
- В) два

34. Сколько времени длится тайм- аут:

- А) 30 секунд
- Б) 1 минуту
- В) 2 минуты

35. Могут ли неиспользованные тайм- ауты быть перенесены на вторую половину или дополнительный период

- А) да
- Б) нет

36. Какие действия не являются ведением:

- А) последовательные броски с игры
- Б) выбивание мяча из- под контроля над мячом
- В) прерывание передачи и установление контроля над живым мячом
- Г) всё выше перечисленное

37. Запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля над живым мячом:

38. Разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч вышагивает один или несколько раз в любом направлении:

39. В течении какого времени плотноопаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч:

- А) 5 секунд
- Б) 3 секунд
- В) 4 секунд

40. Что входит в обязанности секретаря:

- А) записывать фамилии и номера игроков в протокол
- Б) производить замены
- В) определять поочередное владение мячом
- Г) всё выше перечисленное

41. За сколько времени до начала игры секретарь должен подготовить протокол:

- А) за 30 минут
- Б) за 10 минут
- В) за 20 минут

42. Какой шириной должны быть нанесены линии на игровой площадке:

- А) 3 сантиметра
- Б) 5 сантиметров

43. Какой высоты должен быть номер на спине игрока:

- А) не менее 20 сантиметров
- Б) не менее 10 сантиметров
- В) не менее 10 сантиметров

44. Какой высоты должен быть номер на груди игрока:

- А) не менее 20 сантиметров
- Б) не менее 10 сантиметров
- В) не менее 10 сантиметров

45. Игрок, который является представителем своей команды на игровой площадке:

46. Командный контроль над мячом заканчивается, когда:

- А) соперник устанавливает контроль над мячом

- Б) мяч становится мёртвым
- В) мяч покидает руку игрока, выполняющего бросок с игры
- Г) всё выше перечисленное

47. Технический фол дают игроку, когда он:

- А) пренебрегает предупреждениями судей
- Б) неуважительно обращается к судьям
- В) использует выражения или жесты, оскорбляющие зрителей
- Г) совершил грубое нарушение против соперника

48.. Когда фиксируется технический фол, кто из членов команды соперников может выполнить штрафной бросок:

- А) капитан команды
- Б) любой член команды

49.. Между кем должен сидеть комиссар:

- А) между секретарем и оператором 24 секунд
- Б) между помощником секретаря и секундометристом
- В) между секретарем и секундометристом

50. Когда секундометрист должен подать свой сигнал об истечении тайм- аута:

- А) в 45 секунд
- Б) в 50 секунд
- В) в 60 секунд

51. За сколько времени до начала первой четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 5 минут

52. За сколько времени до начала третьей четверти секундометрист должен подать свой сигнал:

- А) за 3 минуты
- Б) за 1 минуту 30 секунд
- В) за 2 минуты

53. Каким может быть фол игрока:

- А) персональным
- Б) техническим
- В) неспортивным
- Г) дисквалифицирующим
- Д) всё выше перечисленное

54. Каким может быть фол тренера:

- А) техническим
- Б) неспортивным
- В) дисквалифицирующим
- Г) всё выше перечисленное

55. Какой буквой обозначается технический фол тренеру за неспортивное поведение:

- А) С
- Б) В
- В) U

56. Какой буквой обозначается неспортивный фол:

- А) С
- Б) U
- В) Р

57. Сколько очков для команды отводится в одном протоколе:

- А) 150
- Б) 160
- В) 180

58. Сколько человек находится за секретарским столиком:

- А) 6
- Б) 4
- В) 5
- Г) 3

59. За сколько времени до начала игры тренеры должны указать пятерых игроков, которые начнут игру:

- А) 5 минут
- Б) 10 минут
- В) 1 минуту

60. Является ли нарушением, если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в собственную корзину:

- А) да
- Б) нет

61. Какое максимальное количество очков может заработать игрок за одну атаку:

- А) три
- Б) четыре
- В) два

62. Показания 24 секунд сбрасываются, как только:

- А) судья даёт свисток при фоле или нарушении
- Б) мяч попадает в корзину после броска с игры
- В) мяч касается кольца после броска с игры
- Г) всё выше перечисленное

Тестовые задания по атлетической гимнастике

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

- а) пулловер
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- а) Пулловер
- б) жим гантелей стоя

- в) жим штанги узким хватом
- 5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:
 - а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
 - б) подтягивание на перекладине хватом снизу
 - в) разгибания туловища в тренажере
- 6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:
 - а) шраги со штангой
 - б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
 - в) шраги с гантелями
- 7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:
 - а) поднятие туловища лежа на бедрах
 - б) тяга Т-образного грифа
 - в) вертикальная тяга к подбородку
- 8. Упражнения на развитие бицепса бедра:
 - а) жим ногами
 - б) приседания на ГАК- тренажере
 - в) сгибание ног лежа
- 9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:
 - а) приседания со штангой на плечах
 - б) приседания с гантелями
 - в) сгибание одной ноги стоя
- 10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:
 - а) приведение одной ноги стоя
 - б) разгибание ног сидя
 - в) сведение ног сидя
- 11. Упражнения на развитие голени:
 - а) разгибание голени сидя
 - б) подъем на носки стоя
 - в) жим стопами в тренажере
- 12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:
 - а) выпады со штангой на плечах
 - б) выпады с гантелями
 - в) разведение ног в тренажере
- 13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:
 - а) жим штанги из-за головы
 - б) жим штанги с груди сидя
 - в) подъем гантелей в стороны
- 14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:
 - а) жим гантелей сидя
 - б) подъем гантелей вперед попеременно
 - в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
- 15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:
 - а) разведение рук с гантелями в наклоне
 - б) жим штанги сидя из-за головы
 - в) разгибание руки с гантелью из-за головы
- 16. Упражнения на развитие бицепса:

- а) попеременные сгибания рук с гантелями
 - б) сгибания рук с грифом
 - в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
17. Упражнения на развитие трицепса:
- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
 - б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
 - в) разгибание рук со штангой лежа
18. Упражнения на развитие мышц предплечья
- а) сгибание рук на скамье Скотта
 - б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
 - в) сгибание рук на блочном тренажере
19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:
- а) подъемы туловища с поворотом
 - б) подъем коленей в висе
 - в) сворачивание туловища на полу
20. Упражнения на развитие косых мышц живота:
- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
 - б) подъем коленей в висе
 - в) подъем коленей в упоре
21. Упражнения на развитие нижнего пресса:
- а) подъем прямых ног в упоре
 - б) подъем ног на наклонной скамье
 - в) боковые наклоны стоя с гантелью
22. Упражнения на развитие верхнего пресса:
- а) сворачивания туловища с верхним блоком
 - б) развороты туловища с грифом
 - в) подъемы туловища на наклонной скамье

Контрольные нормативы

Тесты	Женщины			Мужчины		
	Баллы	25	15	25	15	
1. Легкая атлетика						
Бег на 30 м (сек)	5.3	5.4	5.5	4.4	4.5	4.6
Бег на 1000 м (мин., сек)						
вес до 70 кг	4.25	4.40	5.10	3.50	3.40	3.30
вес более 70 кг	4.45	5.05	5.40	4.10	4.00	3.50
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	8,3	8,6	7.7	8.0	8.3
Прыжки в длину с места (см)	200	190	175	230	223	215
2 Атлетическая гимнастика						
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество	35	27	20	50	43	35
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	60	48	35	-	-	-
Сгибание-разгибание рук в висе	-	-	-	15	11	7

на перекладине, раз						
Гиперэкстензия из положения лежа на животе, раз	60	50	40	100	80	60
3 Волейбол						
Подачи по зонам (7 подач)	3	2	1	5	4	3
Нападающий удар по зонам (7 ударов)	3	2	1	4	3	2
Прием и передача в\б мяча в парах через сетку	30	25	15	40	30	20
4. Баскетбол						
Броски в корзину (10 бросков)	4	3	2	6	4	3
Ведение баскетбольного мяча (сек)	9,7	10,7	11,5	9,3	9,5	9,9
Штрафной бросок (10 бросков, количество попаданий)	4	3	2	6	4	3
5. Мини-футбол						
Бег 30 м. с мячом (сек.)	5,4	5,8	6,2	5,0	5,2	5,4
Удар по мячу ногой на дальность.	62	60	54	74	72	70
Бег 5x30 м. с мячом (сек)	34,0	32,0	30,0	24,0	25,0	27,0
Удары на точность попадания (10 ударов)	5	4	2	7	6	5

Перечень вопросов для зачета:

1 семестр

1. Классификация и краткая характеристика видов легкой атлетики.
2. Основы техники ходьбы и бега.
3. Основы техники прыжков.
4. Основы техники метаний.
5. Организация и проведение соревнований по бегу на короткие дистанции.
6. Организация и проведение соревнований по бегу на средние дистанции.
7. Организация и проведение соревнований по бегу на длинные дистанции.
8. Организация и проведение соревнований по прыжкам в длину, тройным.
9. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту.
10. Состав судейской бригады и обязанности судей по проведения соревнований по бегу на короткие дистанции.
11. Состав судейской бригады и обязанности судей по проведения соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
12. Организация и проведение соревнований по кроссу и бегу по шоссе.
13. Определение понятий «спортивная тренировка» и «спортивная подготовка».
14. Охарактеризуйте закономерности и основные методические принципы спортивной тренировки.
15. Средства и методы спортивной тренировки в легкой атлетике.
16. Назовите основные задачи, средства и методы тренировки на этапе начальной подготовки в легкой атлетике.

17. Каковы особенности тренировочного процесса на этапе начальной специализации в легкой атлетике.
18. Каковы особенности тренировочного процесса на этапе углубленной специализации в легкой атлетике.
19. Каковы особенности тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в легкой атлетике.
20. Раскройте особенности организации тренировочного процесса на этапе сохранения достижений в легкой атлетике. Определение выносливости и ее проявление в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения.
21. Методы развития выносливости в различных видах легкой атлетики.
22. Определение понятий. Гибкость и ее проявление в видах легкой атлетики.
23. Ловкость и координация. Методы развития ловкости и координации.
24. Особенности организации спортивной секции по легкой атлетике.
25. Построение спортивной тренировки в спортивной секции по легкой атлетике
26. Физиологические основы, методические особенности и формы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта.

2 семестр

1. История развития атлетической гимнастики.
2. Первые выдающиеся атлеты России.
3. Методологические основы, принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности в атлетической гимнастике
4. Мышцы шеи и упражнения для их развития.
5. Мышцы груди и упражнения для их развития.
6. Мышцы рук и упражнения для их развития.
7. Мышцы спины грудного отдела и упражнения для их развития
8. Мышцы живота и упражнения для их развития.
9. Мышцы таза и упражнения для их развития.
10. Мышцы поясничного отдела спины и упражнения для их развития.
11. Мышцы ног и упражнения для их развития.
12. Физические качества и методы развития физических качеств с помощью упражнений атлетической гимнастики.
13. Особенности формирования двигательных навыков в атлетической гимнастике.
14. Техники силового тренинга: приоритетная тренировка мышц, "по пирамиде", суперсеты, трехсетовая система, гигантские сеты, равномерный метод, максимальный метод, метод повторных усилий, метод развития силовой выносливости.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики.
16. Предупреждение травматизма на занятиях атлетической гимнастикой
17. Правила соревнований в основных видах силовых многоборий.
18. Правила оказания первой помощи при травмах.
19. Особенности организации спортивной секции по атлетической гимнастике
20. Построение спортивной тренировки в спортивной секции по атлетической гимнастике
21. Инвентарь и оборудование для залов атлетической гимнастики.

5 семестр

1. Перспективы развития волейбола в России.
2. Развитие физических качеств, специфичных для волейбола, как предпосылка успешного овладения техникой.
3. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания.
4. Терминология в волейболе.
5. Классификация техники в волейболе.

6. Анализ техники стоек и перемещений.
7. Анализ техники верхней передачи.
8. Анализ техники приема мяча снизу двумя руками.
9. Анализ техники нападающего удара.
10. Анализ техники подачи.
11. Анализ техники постановки блока.
12. Анализ техники перемещений волейболиста.
13. Анализ техники и тактики постановки группового блока.
14. Функции игроков в волейболе.
15. Комплектование волейбольной команды.
16. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
17. Подача. Первая подача, переходы, условия выполнения подачи, разрешение на подачу, попытка на подачу, ошибки.
18. Атакующий удар (атака с передней и задней линии). Блокирование (касание мяча на блоке, перенос рук, касание мяча после блока, ошибки).
19. Касание мяча (мяч в игре, число касаний мяча у команды, характеристика касаний, одновременное касание, ошибки при касании).
20. Мяч посланный в сторону сетки: переход мяча над сеткой, касание мяча сетки, мяч в сетке. Ошибки при переходе мяча через сетку.
21. Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.
22. Обучение технике верхней передачи мяча.
23. Обучение приему мяча снизу двумя руками.
24. Обучение технике нападающего удара.
25. Обучение технике подач.
26. Обучение технике постановки блока.
27. Обучение технике постановки группового блока.
28. Обучение технике перемещения волейболиста.
29. Ошибки при освоении технических приемов в волейболе, методика их исправления.
30. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылка успешного овладения тактикой. Факторы, определяющие успешность тактических действий в волейболе.
31. Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная). Задачи тактики, движущая сила, система игры, игровая дисциплина, тактическая комбинация.
32. Классификация тактики в волейболе.
33. Тактика защиты в волейболе (цель, задачи).
34. Анализ индивидуальной тактики в нападении.
35. Анализ индивидуальной тактики защиты.
36. Анализ тактики групповой защиты.
37. Анализ групповых тактических действий в нападении в волейболе.
38. Анализ командной тактики защиты.
39. Анализ командных действий в нападении в волейболе.
40. Подготовительные и подводящие упражнения в волейболе.
41. Проведение соревнований с выбыванием.
42. Круговой способ проведения соревнований.
43. Положение о соревнованиях.
44. Перерывы в игре, замены, результат игры.
45. Команда, игроки, капитан. Тренер и его помощники в волейболе.
46. Жеребьевка, состав команд, места запасных игроков, расстановка и переходы в волейболе.
47. Шкала наказаний за неспортивное поведение в волейболе.
48. Судейская бригада. Первый, второй судья, секретарь, судьи на линии:

обязанности и полномочия.

49. Особенности организации спортивной секции по волейболу
50. Построение спортивной тренировки в спортивной секции по волейболу
51. Физиологические основы, методические особенности и формы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта.

6 семестр

1. Формы организации занятий волейболом.
2. Методика обучения техническим приемам: передаче мяча сверху, приему снизу.
3. Методика обучения развития специальных физических качеств волейболиста.
4. Построение учебных занятий по волейболу.
5. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках ФК.
6. Методика и последовательность обучения технике нападающего удара.
7. Методика и последовательность обучения подаче.
8. Обучение тактике игры в защите.
9. Тактика командных действий в защите, системы игры.
10. Методика и последовательность обучения блокированию.
11. Правила игры. Размеры площадки. Разметка.
12. Судейская бригада. Обязанности судей.
13. Виды соревнований. Составление положений о соревновании.
14. Методика судейства. Жестикуляция. Терминология.
15. Ведение технического протокола игры.
16. Главная судейская коллегия, их права и обязанности.
17. Оформление документации по волейболу (таблицы, системы розыгрыша).
18. Формы планирования, организация и учет волейбольной секции.
19. Техника безопасности на занятиях по волейболу.
20. Участники соревнований. Их функции на площадке, форма одежды.
21. Особенности физической подготовки начинающих волейболистов и игроков высокой квалификации.
22. Методика отбора детей для занятий волейболом в ДЮСШ. Задачи и организация отбора.
23. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
24. Структура международных организаций по проведению соревнований, федерации.
25. Возникновение и развитие волейбола.
26. Техника, методика обучения и совершенствование передачи сверху двумя руками.
27. Значение планирования и учета спортивной тренировки. Виды планирования.
28. Содержание и методика проведения разминки перед игрой.
29. Особенности организации спортивной секции по волейболу
30. Построение спортивной тренировки в спортивной секции по волейболу
31. Физиологические основы, методические особенности и формы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта.

7 семестр

1. Краткие сведения об играх с мячом в древнем мире и в средние века.
2. Развитие футбола в России.
3. Развитие футбола в Республике Башкортостан

4. Основные этапы развития футбола в России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских играх, в первенствах мира и Европы.
5. Планирование и виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.
6. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.
7. Правила игры в футбол и их влияние на характер, и содержание игры.
8. Изложение основных положений из разделов правил игры.
9. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.
10. Понятие о технике. Классификация техники.
11. Техника передвижений и техника владения мячом.
12. Виды ударов по мячу.
13. Средства и методы технической подготовки футболистов.
14. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.
15. Обучение технике передвижений. Средства и методы тактической подготовки.
16. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе.
17. Средства и методы тактической подготовки.
18. Характеристика специальных физических качеств футболистов.
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста.
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста.
21. Особенности организации спортивной секции по мини футболу
22. Построение спортивной тренировки в спортивной секции по мини футболу
23. Физиологические основы, методические особенности и формы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности	Балл за конкретное	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный

	задание			
Модуль 1 Легкая атлетика				
Текущий контроль				50
1.Работа студентов на практических занятиях	2	4	0	8
2.Устный опрос	17	1	0	17
3.Контрольная работа	25	1	0	25
Рубежный контроль				50
1.Выполнение контрольных нормативов	25	1	0	25
2. Тестирование	25	1	0	25
		Итого	0	100
Поощерительные баллы				
1. Публикация статей				10
Итоговый контроль				
Зачет				

Модуль 2 Атлетическая гимнастика				
Текущий контроль				50
1.Работа студентов на практических занятиях	2	3	0	6
2. Контрольная работа	44	1	0	44
Рубежный контроль				50
1.Выполнение контрольных нормативов	25	1	0	25
2. Тестирование	25	1	0	25
		Итого	0	100
Поощерительные баллы				
1. Публикация статей				10
Итоговый контроль				
Зачет				

Модуль 3 Волейбол				
Текущий контроль				50
1.Работа студентов на практических занятиях	2	3	0	6
2. Устный опрос	17	1	0	17
3.Контрольная работа	27	1	0	27
Рубежный контроль				50
1.Выполнение контрольных нормативов	25	1	0	25
2. Тестирование	25	1	0	25
		Итого	0	100
Поощерительные баллы				
1. Публикация статей				10
Итоговый контроль				
Зачет				

Модуль 4 Баскетбол				
Текущий контроль				50
1.Работа студентов на практических занятиях	2	3	0	6
2.Устный опрос	17	1	0	17
2.Контрольная работа	27	1	0	27
Рубежный контроль				50
1.Выполнение	25	1	0	25

контрольных нормативов				
2. Тестирование	25	1	0	25
		Итого	0	100
Поощрительные баллы				
1. Публикация статей				10
Итоговый контроль				
Зачет				

Модуль 5 Мини-футбол				
Текущий контроль				50
1. Работа студентов на практических занятиях	2	3	0	6
2. Устный опрос	17	1	0	17
3. Контрольная работа	27	1	0	27
Рубежный контроль				50
1. Выполнение контрольных нормативов	25	1	0	25
2. Тестирование	25	1	0	25
		Итого	0	100
Поощрительные баллы				
1. Публикация статей				10
Итоговый контроль				
Зачет				

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.