

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ
(1 семестр)**

1. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета

1. Когда и где зародилась легкая атлетика как вид состязаний?
2. Расскажите о состязаниях по легкой атлетике в Древней Греции?
3. Приведите классификацию беговых видов в легкой атлетике.
4. Приведите классификацию прыжковых видов и метаний.
5. Какова программа легкой атлетики на Олимпийских играх?
6. На какие фазы принято разделять технику спринтерского бега?
7. Опишите технику низкого старта. Почему при беге на короткие дистанции используется низкий старт?
8. Для чего используется стартовый разгон?
9. Какие технические приёмы выделяются в перемещении волейбольной площадки?
10. Какие элементы включают технику нападения в волейболе?
11. Какие приёмы используют волейболисты в защите?
12. Что такое «нападающий удар» в волейболе?
13. Какими способами выполняют блок в волейболе?
14. Что такое «приём мяча» в волейболе?
15. Что является главным при освоении передачи в волейболе?
16. Какие размеры имеет площадка в волейболе?
17. Где находятся зоны подачи при игре в волейболе?
18. Сколько волейболистов должны быть на площадке во время игры в волейболе?
19. Какие физические качества являются наиболее важными для занятий спортивной гимнастикой?
20. За счет каких элементов в настоящее время повышают сложность вольных упражнений в спортивной гимнастике?
21. Что обозначает слово «гимнастика»?
22. Что такое стретчинг?
23. Почему система гимнастики, появившаяся в Чехии в 60-х гг. XIX в., называлась «сокольской»?
24. Что вы знаете об основных принципах построения самостоятельных занятий?
25. Каковы основные признаки утомления, и методы повышения работоспособности?

2. Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета

Вариант 1

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

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

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

2. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...

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

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

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

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

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

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

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

6. Под силой, как физическим качеством понимается:

- а) способность постоять за себя;
- б) способность поднимать тяжёлые предметы;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;
- г) способность удерживать своё тело в виси максимально долгое время.

7. Длина дистанции марафонского бега равна..

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

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

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

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

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

10. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

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

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

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

12. Строевые упражнения служат...

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

13. Подтягивание в виси. Определите ошибку при выполнении этого элемента.

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

14. Проявление силы в меньшей степени зависит:

- а) от техники выполнения двигательного действия;

- б) от волевых усилий;
 - в) от быстроты реакции;
 - г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.
- 15. Укажите, какой ход появился раньше?**
- а) коньковый ход;
 - б) классический ход.
 - в) беговой ход.
- 16. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из скольких партий?**
- а) двух партий;
 - б) трех партий;
 - в) пяти партий.
- 17. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?**
- а) прыжок;
 - б) пробежка;
 - в) бросок мяча;
 - г) заслон.
 - д) комбинация
- 18. Способность человека к длительному выполнению, какой-либо деятельности, без снижения её эффективности, это...**
- а) гибкость;
 - б) выносливость;
 - в) ловкость.
- 19. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...**
- а) разгибание ног в коленных суставах;
 - б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
 - в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
 - г) заключительное движение кистью.
- 20. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы:**
- а) бокс;
 - б) баскетбол;
 - в) тяжелая атлетика.

Вариант 2

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

- 1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**
- а) быстротой
 - б) гибкостью
 - в) силовой выносливостью
- 2. Нарушение осанки приводит к расстройству:**
- а) сердца, легких
 - б) памяти
 - в) зрения
- 3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**
- а) мяч засчитан
 - б) мяч не засчитан
 - в) мяч переигрывается
- 4. При переломе голени шину фиксируют на:**
- а) голеностопе, коленном суставе
 - б) бедре, стопе, голени
 - в) голени
- 5. К подвижным играм относятся:**

- а) плавание
 - б) бег в мешках
 - в) баскетбол
- 6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:**
- а) боксом
 - б) стайерским бегом
 - в) баскетболом
- 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе, необходимо:**
- а) окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б) растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в) поместить пострадавшего в холод
- 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**
- а) Лондоне
 - б) Солт-Лейк-Сити
 - в) Пекине
- 9. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**
- а) ваттах
 - б) калориях
 - в) углеводах
- 10. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**
- а) 776 г. до н.э.
 - б) 876 г. до н.э.
 - в) 976 г. до н.э.
- 11. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**
- а) бокс
 - б) гимнастика
 - в) керлинг
- 12. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**
- а) батут
 - б) подкидной мостик
 - в) гимнастическая скамейка
- 13. Под физической культурой понимают:**
- а) выполнение физических упражнений
 - б) сохранение и укрепления здоровья, ведение здорового образа жизни
 - в) наличие спортивных сооружений
- 14. Кровь возвращается к сердцу по:**
- а) артериям
 - б) капиллярам
 - в) венам
- 15. Идея и инициатива возрождения Олимпийских игр принадлежит:**
- а) Хуан Антонио Самаранчу
 - б) Пьеру Де Кубертену
 - в) Зевсу
- 16. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**
- а) от 40 до 80 уд\мин
 - б) от 90 до 100 уд\мин
 - в) от 30 до 70 уд\мин
- 17. Длина беговой дорожки стадиона составляет:**
- а) 400 м
 - б) 600 м
 - в) 300 м
- 18. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**
- а) 600 г
 - б) 700 г

в) 800 г

19. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а) 243 см
- б) 220 см
- в) 263 см

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а) игра останавливается
- б) игра продолжается
- в) игрок удаляется

Вариант 3

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

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

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

3. Основным способом приема и передачи мяча с подачи в волейболе является...

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

4. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

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

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

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

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстроты рост абсолютной силой.

7. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

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

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

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

9. Какой подачи не существует?

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

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

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;

- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход

11. Интервал - это...

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

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

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

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

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

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

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

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

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;

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

- а) одно;
- б) два;
- в) три;

17. Выбор способа подъема в гору зависит от...

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

18. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

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

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

- а) челночного бега;
- б) прыжков в глубину;
- в) подвижных игр;
- г) приседаний со штангой.

20. Какой линии нет на волейбольной площадке?

- а) лицевой
- б) боковой
- в) средней
- г) разделительной

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов

Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (2 семестр)

1. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета

1. Назовите порядок выполнения фаз движений при метании малого мяча с разбега
2. В чем состоит основная задача скрестного шага и какова техника его выполнения?
3. Сколько длится баскетбольный матч?
4. Сколько дают очков за попадание из-под кольца?
5. В каком году сборная СССР впервые обыграла сборную США в финале?
6. Сколько игроков в среднем должно быть в одной команде?
7. Сколько игроков из одной команды находиться на паркете во время игры?
8. Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) была основана?
9. В какой стране проходит сезон НБА?
10. Сколько даётся очков за броско забитый со штрафной линии?
11. В каком году был придуман баскетбол?
12. Сколько весит баскетбольный мяч?
13. Какие фазы выделяют специалисты в технике опорных гимнастических прыжков через коня?
14. Какие основные положения принимает гимнаст при выполнении упражнений на гимнастических брусках?
15. В какой последовательности осуществляется методика обучения упражнениям, которые должны выполняться на гимнастическом бревне?
16. Развитию какого физического качества в большей степени способствует выполнение упражнений на гимнастическом бревне?
17. Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне.
18. Какова методика самостоятельных занятий физическими упражнениями?
19. Каковы особенности самостоятельных занятий для юношей и для девушек?
20. Способы коррекции фигуры?
21. Что вы знаете об основных принципах построения самостоятельных занятий?
22. Каковы основные признаки утомления и методы повышения работоспособности?

2. Комплекты оценочных материалов для проведения дифференцированного зачета

Вариант 1

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а) быстротой
- б) гибкостью
- в) силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а) сердца, легких
- б) памяти
- в) зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а) мяч засчитан
 - б) мяч не засчитан
 - в) мяч переигрывается
- 4. При переломе голени шину фиксируют на:**
- а) голеностопе, коленном суставе
 - б) бедре, стопе, голени
 - в) голени
- 5. К подвижным играм относятся:**
- а) плавание
 - б) бег в мешках
 - в) баскетбол
- 6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:**
- а) боксом
 - б) стайерским бегом
 - в) баскетболом
- 7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе, необходимо:**
- а) окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в) поместить пострадавшего в холод
- 8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**
- а) Лондоне
 - б) Солт-Лейк-Сити
 - в) Пекине
- 9. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**
- а) ваттах
 - б) калориях
 - в) углеводах
- 10. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**
- а) 776 г. до н.э.
 - б) 876 г. до н.э.
 - в) 976 г. до н.э.
- 11. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**
- а) бокс
 - б) гимнастика
 - в) керлинг
- 12. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**
- а) батут
 - б) подкидной мостик
 - в) гимнастическая скамейка
- 13. Под физической культурой понимают:**
- а) выполнение физических упражнений
 - б) сохранение и укрепления здоровья, ведение здорового образа жизни
 - в) наличие спортивных сооружений
- 14. Кровь возвращается к сердцу по:**
- а) артериям
 - б) капиллярам
 - в) венам
- 15. Идея и инициатива возрождения Олимпийских игр принадлежит:**
- а) Хуан Антонио Самаранчу
 - б) Пьеру Де Кубертену
 - в) Зевсу
- 16. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**
- а) от 40 до 80 уд\мин
 - б) от 90 до 100 уд\мин

в) от 30 до 70 уд\мин

17. Длина беговой дорожки стадиона составляет:

- а) 400 м
- б) 600 м
- в) 300 м

18. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а) 600 г
- б) 700 г
- в) 800 г

19. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а) 243 см
- б) 220 см
- в) 263 см

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а) игра останавливается
- б) игра продолжается
- в) игрок удаляется

Вариант 2

Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

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

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

3. Основным способом приема и передачи мяча с подачи в волейболе является...

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

4. Основой техники попеременного двушажного хода является...

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

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

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

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстроты рост абсолютной силой.

7. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

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

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

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

9. Какой подачи не существует?

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

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

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

11. Интервал - это...

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

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

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

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

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

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

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

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

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков;

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

- а) одно;
- б) два;
- в) три;

17. Выбор способа подъема в гору зависит от...

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

18. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

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

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

- а) челночного бега;
- б) прыжков в глубину;
- в) подвижных игр;
- г) приседаний со штангой.

20. Какой линии нет на волейбольной площадке?

- а) лицевой

- б) боковой
- в) средней
- г) разделительной

Вариант 3

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

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

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

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

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов