



Министерство здравоохранения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Рязанский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета

Протокол № 10 от 28.06.2023 г.

Фонд оценочных средств дисциплины	СГ.04 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.02. Акушерское дело
Квалификация	Акушер / акушерка
Форма обучения	Очная

Разработчик: цикловая методическая комиссия общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С.Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г. Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено цикловой методической комиссией общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла

Протокол № 11 от 02.06.2023г.

Одобрено методическим советом филиала

Протокол № 9 от 09.06.2023 г.

Одобрено учебно-методическим советом университета

Протокол № 10 от 27.06.2023г.

#### Нормативная справка.

Фонд оценочных средств дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с:

<b>ФГОС СПО</b>	Приказ Минпросвещения России от 21.07.2022 N 587 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело"
<b>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности</b>	Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

## Паспорт фонда оценочных средств

### 1.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура и формирование ЗОЖ	ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 18	Тестовый контроль,
2	Легкая атлетика	ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9	Разноуровневые задания, тесты для оценки двигательной подготовленности, сдача норм ГТО
3	Волейбол	ОК 04, ОК 08, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 14	Разноуровневые задания, тесты для оценки двигательной подготовленности, сдача норм ГТО
4	Баскетбол	ОК 04, ОК 08, ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9	Разноуровневые задания, тесты для оценки двигательной подготовленности, сдача норм ГТО
5	Лыжная подготовка	ОК 04, ОК 08, ЛР 4, ЛР 9,	Разноуровневые задания, тесты для оценки двигательной подготовленности, сдача норм ГТО

#### Критерии оценки тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

#### Критерии оценки разноуровневых заданий

Оценка "отлично" выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта ( легкая

атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он твердо знает материал, владеет необходимыми навыками выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, испытывает затруднения при выполнении и недостаточно правильно выполняет разноуровневые задания на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет разноуровневые задания на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

### **Критерии оценки тестов для оценки двигательной (физической ) подготовленности**

Оценка "отлично" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и студент показывает высокий прирост показателей физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, у которого нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### **Критерии оценки сдачи норм ГТО**

Оценивается непосредственное выполнение студентами различных возрастных групп (от 15 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

### **2.1. Форма промежуточной аттестации – зачет.**

#### **Процедура проведения и оценивания зачета.**

Для студентов, относящихся по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, зачет проходит в форме выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка).

На выполнение разноуровневых заданий студентам отводится не более 45 минут.

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых заданий или владеет необходимыми навыками выполнения разноуровневых заданий, или испытывает небольшие затруднения при выполнении или недостаточно правильно выполняет разноуровневые задания с учетом количественных критериев, пола, возраста, медицинской группы здоровья.

«Не зачтено» - выставляется при условии, если студент при выполнении задания допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет разноуровневые задания с учетом количественных критериев, пола, возраста, медицинской группы здоровья.

### **Пример билета**

1. Волейбол. Выполните передачи мяча сверху, прием мяча снизу с отскоком от стены (кол-во раз)
2. Выполните упражнение челночный бег 3x10 м (сек)

Для студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, зачет проходит в форме собеседования.

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, или если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения, или если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки.

«Не зачтено» - выставляется при условии, если студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

### **Вопросы для собеседования**

1. Социальная значимость физического воспитания молодежи.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования, профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания.
3. Профессионально важные двигательные (физические) качества, средства и методы их совершенствования.
4. Определение физического развития. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
6. Определение физического развития. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

### **Критерии оценки собеседования**

Оценка "отлично" выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе

материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач.

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки.

### **Пример билета**

1. Перечислите профессионально важные двигательные (физические) качества, дайте их определение. Перечислите средства и методы их совершенствования, дайте краткую характеристику.

## **2.1. 2 Форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет.**

### **Темы дифференцированного зачета**

1. Физическая культура и спорт как общественное явление
2. Система физического воспитания в учреждениях СПО
3. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания
4. Средства и методы совершенствования профессионально важных двигательных (физических) качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
5. ЗОЖ и его составляющие
6. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)
7. Гимнастика
8. Понятие «Физическое развитие человека».
9. Профессионально важные двигательные (физические) качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. Средства и методы их совершенствования.
10. Обучение движениям, способы регуляции физических нагрузок
11. Активный отдых в современных видах труда.
12. Профилактика травматизма.

### **Перечень разноуровневых заданий и тестов для оценки двигательной подготовленности**

1. Челночный бег 3x10 м
2. Прыжок в длину с места
3. Бросок мяча с места в кольцо
4. Поддача
5. Передача мяча сверху двумя руками с отскоком от стены; прием и передача мяча снизу двумя руками с отскоком от стены
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
7. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подтягивание
8. Подскоки со скакалкой за 1 минуту

## 2. 2. Оценочные материалы качества подготовки обучающихся

ОК	Задание	Варианты ответов
ОК 04	<p>1.Целью физического воспитания обучающихся в учреждениях СПО является:</p> <p>2.Перечислите приоритетный порядок профессионально важных двигательных качеств для профессий медицинского профиля:</p> <p>3.Благоприятный возрастной этап для развития общей выносливости (аэробных способностей) соответствует:</p> <p>4.Максимальная сила, которую может проявить человек без учета собственной массы тела это:</p> <p>5.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?</p> <p>6.К средству восстановления организма после умственного утомления относится:</p> <p>7.Одним из основных физических качеств является:</p> <p>8.Направления физического воспитания:</p> <p>9.Назовите основные характеристики ловкости:</p>	<p>1.а) участие в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях; б) укрепление здоровья в) формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности профессионала;</p> <p>2.а) сила, ловкость; гибкость; б) выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость; в) гибкость, быстрота, выносливость;</p> <p>3.а) 12-18 годам.; б) 20-25 годам; в) 8- 16 годам;</p> <p>4.а) абсолютная сила б) относительная сила в) мышечная сила</p> <p>5.а) сила б) выносливость в) быстрота</p> <p>6.а) интенсивная физическая нагрузка; б) сочетание работы с активным отдыхом; в) тренировочные занятия играми, единоборствами</p> <p>7.а) внимание б) работоспособность в) сила;</p> <p>8.а) прогрессивные преобразования в обществе б) обучение двигательным действиям и развитие физических (двигательных) качеств в) движения, музыка,</p>

	<p>10.Основным показателем общей выносливости можно считать:</p> <p>11.Челночный бег это:</p>	<p>сотворчество</p> <p>9.а) способность сохранять уравновешенное положение тела в статике и динамике;  б) способность управлять движениями во времени и пространстве;  в) точность движений, их координационная сложность, умение выполнять движения во внезапно меняющейся обстановке;</p> <p>10.а) время в беге на 2000 метров (девушки),3000 метров (юноши);  б) время в беге на 100 метров;  в) количество сгибаний, разгибаний рук в упоре лежа;</p> <p>11.а) бег с выполнением резких торможений и поворотов на дистанции до 30 м.. с количеством повторений от 3 до 10 раз.  б) чередование бега по прямой и бега по повороту на дорожке стадиона;  в) бег по пересеченной местности;</p>
ОК 08	<p>1.Укажите виды спорта, относящиеся к командным спортивным играм:</p> <p>2.Во время игры в волейбол на площадке может находиться ..... игроков одной команды:</p> <p>3.Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?</p>	<p>1.а) Гимнастика, плавание, футбол  б) Футбол, волейбол, лыжные гонки  в) баскетбол, футбол, волейбол, гандбол</p> <p>2.а) 6  б) 7  в) 11</p> <p>3.а) выполнение с мячом в руках более одного шага  б) выполнение с мячом в руках более двух шагов  в) выполнение с мячом в</p>



	<p>4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...</p> <p>5. Полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации называется:</p> <p>6. Под понятием «спорт» подразумевается:</p> <p>7. Гибкость зависит от:</p> <p>8. Причины возникновения травм:</p>	<p>руках трех шагов</p> <p>4. а) подвижных и спортивных игр  б) прыжков в высоту  в) бега с максимальной скоростью</p> <p>1. а) Федеральный закон о физической культуре и спорте  б) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)  в) Программа по дисциплине Физическая культура</p> <p>6. а) социально значимый педагогический процесс, нацеленный на создание у будущих специалистов устойчивой мотивации и потребности к ЗОЖ, физическому совершенствованию, приобретению знаний;  б) развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости  в) часть физической культуры; исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования</p> <p>8. а) возраста, пола, врожденных особенностей  7. а) строения ОДА;  б) формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, от тонуса мышц;  в) от всех вышеперечисленных факторов.</p>
--	---	--

	<p>9.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...</p> <p>10.Игра в баскетболе заканчивается...</p>	<p>8.а) нарушения техники безопасности, неадекватность физических нагрузок, слабая стрессоустойчивость, отсутствие культуры поведения, пренебрежение ЗОЖ.</p> <p>б) нарушение режима сна, питания, личной гигиены;</p> <p>в) употребление алкоголя, патологические состояния здоровья</p> <p>9.а) кувырок</p> <p>б) перекат</p> <p>в) сальто</p> <p>10.а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени</p> <p>б) уходом команд с площадки</p> <p>в) в момент подписания протокола старшим судьей</p>
<p>ПК 3.1</p>	<p>1. Перечислите составляющие здорового образа жизни</p> <p>2.Степень нагрузки определяется следующими компонентами:</p>	<p>1.а)режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек</p> <p>б) учет требований санитарии и гигиены, экологических факторов, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция</p> <p>в) все выше перечисленные факторы</p> <p>2.а) продолжительностью упражнений, их интенсивностью, числом повторений</p> <p>б) продолжительностью</p>

	<p>3.Оздоровительное воздействие физических упражнений достигается:</p> <p>4.Активный отдых — это:</p>	<p>интервалов отдыха, условиями тренировки</p> <p>в) всеми выше перечисленными факторами</p> <p>3.а) при 2-3 занятиях в неделю с продолжительностью и интенсивностью, соответствующими индивидуальным возможностям и особенностям;</p> <p>б) при ежедневных занятиях с низкой интенсивностью;</p> <p>в) при 5-6 занятиях в неделю с высокой интенсивностью;</p> <p>4.а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;</p> <p>б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;</p> <p>в) работа на свежем воздухе</p>
--	--	---

### **Процедура проведения и оценивания дифференцированного зачета.**

Дифференцированный зачет проходит в смешанной форме - письменная (тестовый контроль) и выполнение разноуровневых заданий и тестов двигательной подготовленности .

На выполнение письменного тестирования обучающимся отводится не более 45 минут. На выполнение разноуровневых заданий и тестов двигательной подготовленности обучающимся отводится не более 45 минут.

Для студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, дифференцированный зачет проходит в письменной (тестовый контроль) форме.

Оценка за дифференцированный зачет получается путем среднего арифметического оценок за выполнение тестового контроля и разноуровневых заданий и тестов двигательной подготовленности .

При получении оценки «неудовлетворительно», хотя бы за одно из заданий, дифференцированный зачет считается невыполненным.

Оценка "отлично" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет 4,5-5,0

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет 3,5-4,0,

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок составляет -3,0

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, если среднее арифметическое оценок менее 3,0

#### **Критерии оценки тестового контроля:**

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

#### **Критерии оценки разноуровневых заданий**

Оценка "отлично" выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка), с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он твердо знает материал, владеет необходимыми навыками выполнения разноуровневых заданий на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, испытывает затруднения при выполнении и недостаточно правильно выполняет разноуровневые задания на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка), с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет разноуровневые задания на основе базовых видов спорта ( легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) , с учетом количественных критериев , пола, возраста, медицинской группы здоровья

#### **Критерии оценки тестов для оценки двигательной (физической ) подготовленности**

Оценка "отлично" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и студент показывает высокий прирост показателей физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка "хорошо" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, у которого нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### **Пример билета**

1.Инструкция: выбрать один правильный ответ.

Текст задания:

#### ***Вопрос №1***

**Направления физического воспитания:**

- А) прогрессивные преобразования в обществе
- Б) обучение двигательным действиям и развитие физических (двигательных) качеств
- В) движения, музыка, сотворчество

#### ***Вопрос №2***

**Под понятием «спорт» подразумевается:**

- А) социально значимый педагогический процесс, нацеленный на создание у будущих специалистов устойчивой мотивации и потребности к ЗОЖ, физическому совершенствованию, приобретению знаний;
- Б) развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости
- В) часть физической культуры; исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования

#### ***Вопрос №3***

**Благоприятный возрастной этап для развития общей выносливости (аэробных способностей) соответствует:**

- А) 12-18 годам;
- Б) 20-25 годам;
- В) 8- 16 годам;

#### ***Вопрос №4***

**Гибкость зависит от:**

- А) возраста, пола, врожденных особенностей строения ОДА;
- Б) формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, от тонуса мышц;
- В) от всех вышеперечисленных факторов.

#### ***Вопрос №5***

**Назовите основные характеристики ловкости:**

- А) способность сохранять уравновешенное положение тела в статике и динамике;
- Б) способность управлять движениями во времени и пространстве;
- В) точность движений, их координационная сложность, умение выполнять движения во внезапно меняющейся обстановке;

#### ***Вопрос №6***

**Оздоровительное воздействие физических упражнений достигается:**

- А) при 2-3 занятиях в неделю с продолжительностью и интенсивностью, соответствующими индивидуальным возможностям и особенностям;
- Б) при ежедневных занятиях с низкой интенсивностью;
- В) при 5-6 занятиях в неделю с высокой интенсивностью;

**Вопрос №7**

**Перечислите приоритетный порядок профессионально важных двигательных качеств для профессий медицинского профиля:**

- А) сила, ловкость; быстрота, выносливость, гибкость;
- Б) выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость;
- В) гибкость, быстрота, ловкость, сила, выносливость;

**Вопрос №8**

**Физическое развитие человека зависит от:**

- А) образа жизни, степени физической активности;
- Б) наследственности, социальных условий, состояния здоровья, образа жизни, степени физической активности;
- В) состояния здоровья;

**Вопрос №9**

**Основным показателем общей выносливости можно считать:**

- А) время в беге на 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши);
- Б) время в беге на 100 метров;
- В) количество сгибаний, разгибаний рук в упоре лежа;

**Вопрос №10**

**Челночный бег это:**

- А) бег с выполнением резких торможений и поворотов на дистанции до 30 м. с количеством повторений от 3 до 10 раз.
- Б) чередование бега по прямой и бега по повороту на дорожке стадиона;
- В) бег по пересеченной местности;

**Вопрос №11**

**Причины возникновения травм:**

- А) нарушения техники безопасности, неадекватность физических нагрузок, слабая стрессоустойчивость, отсутствие культуры поведения, пренебрежение ЗОЖ.
- Б) нарушение режима сна, питания, личной гигиены;
- В) употребление алкоголя, патологические состояния здоровья;

**Вопрос №12**

**Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках более двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов

**Вопрос №13**

**Активный отдых — это:**

- А) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- Б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- В) работа на свежем воздухе

**Вопрос №14**

**Максимальная сила, которую может проявить человек без учета собственной массы тела это:**

- А) абсолютная сила

Б) относительная сила

В) мышечная сила

**Вопрос №15**

**Степень нагрузки определяется следующими компонентами:**

А) продолжительностью упражнений, их интенсивностью, числом повторений

Б) продолжительностью интервалов отдыха, условиями тренировки

В) всеми выше перечисленными факторами

**Вопрос №16**

**Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

**Вопрос №17**

**Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

**Вопрос №18**

**Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

**Вопрос №19**

**Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

А) кувырок

Б) перекат

В) сальто

**Вопрос 20**

**Игра в баскетболе заканчивается...**

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

2. Баскетбол. Выполните упражнение «Штрафной бросок».