



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 21.05.2024г

Фонд оценочных средств дисциплины	ОГСЭ .04 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация базовой подготовки	Медицинская сестра/ Медицинский брат
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): 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 № 9 от 06.04.2024г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 14.04.2024 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 7 от 25.04.2024 г.

1.Паспорт фонда оценочных средств
1.1 фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Основы физической культуры	ОК 1-13	Тестовый контроль
2	Легкая атлетика.	ОК-1-13	Тестовый контроль Разноуровневые задания Тесты для оценки двигательной (физической) подготовленности Сдача норм ГТО
3	Баскетбол.	ОК-1-13	Тестовый контроль Разноуровневые задания Тесты для оценки двигательной (физической) подготовленности Сдача норм ГТО
4	Волейбол.	ОК-1-13	Тестовый контроль Разноуровневые задания Тесты для оценки двигательной (физической) подготовленности Сдача норм ГТО
5	Лыжная подготовка.	ОК-1-13	Тестовый контроль Разноуровневые задания Тесты для оценки двигательной (физической) подготовленности Сдача норм ГТО
6	Оздоровительная гимнастика.	ОК-1-13	Тестовый контроль Разноуровневые задания Тесты для оценки двигательной (физической) подготовленности Сдача норм ГТО
7	Оценка уровня физического развития	ОК-1-13	Тестовый контроль Разноуровневые задания Тесты для оценки двигательной (физической) подготовленности Сдача норм ГТО

1.2 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

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. Выполнить передачи мяча сверху, прием мяча снизу с отскоком от стены (кол-во раз)
2. Выполнить 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.

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 заданий для оценки двигательной подготовленности

1. Челночный бег 3x10 м
2. Прыжок в длину с места
3. Бросок мяча с места в кольцо
4. Подача
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 1	<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>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>
ОК 2	<p>1.Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнений:</p> <p>2.Физическое развитие человека зависит от:</p> <p>3.Направления физического воспитания:</p> <p>4.Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?</p>	<p>1. а) типа потягивания; б) для мышц ног; в) махового характера;</p> <p>2.а) образа жизни, степени физической активности; б) только состояния здоровья; в) наследственности, социальных условий, состояния здоровья, образа жизни, степени физической активности;</p> <p>3.а) прогрессивные преобразования в обществе б) обучение двигательным действиям и развитие физических (двигательных) качеств в) движения, музыка, сотворчество</p> <p>4.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</p>
ОК 3	<p>1.К средству восстановления организма после умственного утомления относится:</p> <p>2.Одним из основных физических</p>	<p>1.а) интенсивная физическая нагрузка; б) сочетание работы с активным отдыхом; в) тренировочные занятия играми, единоборствами;</p> <p>2.а) внимание</p>

	<p>качеств является:</p> <p>3. Челночный бег это:</p> <p>4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?</p> <p>5. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:</p>	<p>б) работоспособность в) сила</p> <p>3. а) бег по прямой с максимальной скоростью; б) чередование бега по прямой и бега по повороту на дорожке стадиона; в) бег с выполнением резких торможений и поворотов на дистанции до 30 м. с количеством повторений от 3 до 10 раз.</p> <p>4. а) произвольно б) по часовой стрелке в) против часовой стрелки</p> <p>5. а) тяжелая атлетика б) гимнастика в) современное пятиборье</p>
ОК 4	<p>1. Активный отдых — это:</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) это:</p> <p>3. Под физическим развитием человека понимается:</p> <p>4. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?</p>	<p>1. а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям; б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности; в) работа на свежем воздухе</p> <p>2. а) полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации; б) обязательное участие в соревнованиях по различным видам спорта; в) обязательное ежегодное выполнение нормативов комплекса ГТО.</p> <p>3. а) степень отклонения фактической массы тела от должной; б) внешние формы тела человека; в) комплекс морфофункциональных свойств организма, определяющих массу, плотность, форму тела, его структурно-механические качества;</p> <p>а) сила б) выносливость в) быстрота</p>

	5. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:	5. а) хват б) упор в) вис
ОК 5	1. Какой вид спорта на сегодняшний день является самым массовым и популярным в мире? 2. Перечислите группы задач физического воспитания:	1. а) Футбол б) Биатлон в) Плавание а) воспитательные; развивающие; двигательные б) гигиенические; оздоровительные; развивающие; в) оздоровительные, образовательные, воспитательные
ОК 6	1. Укажите виды спорта, относящиеся к командным спортивным играм: 2. Во время игры в волейбол на площадке может находиться игроков одной команды: 3. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время... 4. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):	1. а) Гимнастика, плавание, футбол б) Футбол, волейбол, лыжные гонки в) баскетбол, футбол, волейбол, гандбол 2. а) 6 б) 7 в) 11 3. а) подвижных и спортивных игр б) прыжков в высоту в) бега с максимальной скоростью 4. а) 2; б) 4; в) 3;
ОК 7	1. Степень нагрузки определяется следующими компонентами: 2. Отсутствие разминки перед соревнованиями или перед основной нагрузкой во время урока, тренировки чаще всего приводит к:	1. а) продолжительностью упражнений, их интенсивностью, числом повторений б) продолжительностью интервалов отдыха, условиями тренировки в) всеми выше перечисленными факторами 2. а) экономии сил б) улучшению спортивного результата в) травме
ОК 8	1. При подборе силовых упражнений оздоровительной направленности необходимо учитывать:	1. а) только пол и возраст; б) пол, возраст, индивидуальные возможности организма, тип

	<p>2. Физическое упражнение это:</p> <p>3. Под физическим развитием человека понимается:</p> <p>4. Благоприятный возрастной этап для развития общей выносливости (аэробных способностей) соответствует:</p>	<p>телосложения, состояние здоровья; в) состояние здоровья; наличие желания заниматься</p> <p>2. а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи б) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания в) режим труда и отдыха, закаливание</p> <p>3. а) степень отклонения фактической массы тела от должной; б) внешние формы тела человека; в) комплекс морфофункциональных свойств организма, определяющих массу, плотность, форму тела, его структурно-механические качества;</p> <p>4. а) 12-18 годам. б) 20-25 годам; в) 8- 16 годам;</p>
ОК 9	<p>1. Какие физические упражнения позволяют развивать физическое качество выносливость?</p> <p>2. Основными формами самостоятельных занятий являются:</p> <p>3. Назовите основные характеристики ловкости:</p>	<p>1. а) бег на длинные дистанции, плавание на длинные дистанции, езда на велосипеде на длинные дистанции б) эстафета 4х 100м, волейбол, баскетбол в) бег, лыжная подготовка, футбол, волейбол</p> <p>2. а) утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельная тренировка б) уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия в) упражнения в течение дня, уроки физической культуры</p> <p>3. а) способность сохранять устойчивое равновесие при движениях по ограниченной опоре; б) способность управлять движениями во времени и пространстве; в) точность движений, их</p>

	<p>4.Гибкость зависит от:</p> <p>5.Основным показателем общей выносливости можно считать:</p>	<p>координационная сложность, умение выполнять движения во внезапно меняющейся обстановке;</p> <p>4.а) возраста, пола, врожденных особенностей строения ОДА;</p> <p>б) формы суставов, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц; от тонуса мышц;</p> <p>в) от всех вышеперечисленных факторов.</p> <p>5.а) время в беге на 2000 метров (девушки),3000 метров (юноши);</p> <p>б) время в беге на 100 метров;</p> <p>в) количество сгибаний, разгибаний рук в упоре лежа;</p>
ОК 10	<p>1.Основоположником отечественной системы физического воспитания является:</p> <p>2.Древнейшей формой организации физической культуры были:</p>	<p>2.а) М.В. Ломоносов;</p> <p>б) К.Д. Ушинский;</p> <p>в) П.Ф. Лесгафт</p> <p>2.а) игры</p> <p>б) единоборство</p> <p>в) соревнования на колесницах</p>
ОК 11	<p>1.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?</p> <p>2.ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем:</p>	<p>1.а) в период проведения игр прекращались войны</p> <p>б) Олимпийские игры имели мировую известность</p> <p>в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира</p> <p>2.а) 90-100 уд/мин</p> <p>б) 60-80 уд/мин</p> <p>в) 40-50 уд/мин</p>
ОК 12	<p>1.Временное снижение работоспособности принято называть:</p> <p>2.Причины возникновения травм:</p>	<p>1.а) усталостью</p> <p>б) напряжением</p> <p>в) переутомлением</p> <p>2.а) недостаточная физическая подготовленность ,употребление алкоголя;</p> <p>б) нарушения техники безопасности, неадекватность физических нагрузок, слабая стрессоустойчивость, отсутствие культуры поведения, пренебрежение ЗОЖ.</p> <p>в) нарушение режима сна, питания, личной гигиены</p>
ОК 13	1.Полноценная программная и	1а) Федеральный закон о

	<p>нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации называется:</p> <p>2.Перечислите составляющие здорового образа жизни:</p> <p>3.Оздоровительное воздействие физических упражнений достигается:</p> <p>4.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...</p>	<p>физической культуре и спорте б) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в) Программа по дисциплине Физическая культура</p> <p>2.а) режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек б) учет требований санитарии и гигиены, экологических факторов, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция в) все вышеперечисленные факторы 3.а) при 2-3 занятиях в неделю с продолжительностью и интенсивностью, соответствующим индивидуальным возможностям и особенностям; б) при ежедневных занятиях с низкой интенсивностью; в) при 5-6 занятиях в неделю с высокой интенсивностью 4.а) кувырок б) пережат в) сальто</p>
--	--	--

Процедура проведения и оценивания дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет проходит в смешанной форме - письменной (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.

Критерии оценки:

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

Оздоровительное воздействие физических упражнений достигается:

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

Вопрос №2

Под физическим развитием человека понимается:

- А) степень отклонения фактической массы тела от должной;
- Б) внешние формы тела человека;
- В) комплекс морфофункциональных свойств организма, определяющих массу, плотность, форму тела, его структурно-механические качества;

Вопрос №3

Направления физического воспитания:

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

Вопрос №4

Назовите основные характеристики ловкости:

- А) способность сохранять устойчивое равновесие при движениях по ограниченной опоре;
- Б) способность управлять движениями во времени и пространстве;
- В) точность движений, их координационная сложность, умение выполнять движения во внезапно меняющейся обстановке;

Вопрос №5

Челночный бег это:

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

Вопрос №6

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 №7

Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота

Вопрос №8

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

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

Вопрос №9

Причины возникновения травм:

- А) недостаточная физическая подготовленность;

Б) нарушения техники безопасности, неадекватность физических нагрузок, слабая стрессоустойчивость, отсутствие культуры поведения, пренебрежение ЗОЖ.

В) употребление алкоголя, патологические состояния здоровья;

Вопрос №10

Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

А) 2;

Б) 4;

В) 3;

Вопрос №11

Степень нагрузки определяется следующими компонентами:

А) продолжительностью упражнений, их интенсивностью, числом повторений

Б) продолжительностью интервалов отдыха условиями тренировки

В) всеми выше перечисленными факторами

Вопрос №12

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 №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

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 №15

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 №16

Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

Вопрос №17

Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Вопрос №18

Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) вис

Вопрос №19

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

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье

Вопрос №20

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

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) сальто

2. Волейбол. Выполните упражнение «Подача».